



BIOTERAPIE

Virgil T. Geiculescu



EDITURA ȘTIINȚIFICĂ ȘI ENCICLOPEDICĂ

Control științific: dr. NATALIA RĂDULESCU-MITROIU

dr. Virgil T. Geiculescu

BIOTERAPIE

Rețete medicale fără medicamente
chimioterapice



Editura Științifică și Enciclopedică
București, 1986

CUVÎNT ÎNAINTE

Sănătatea este bunul cel mai de preț al omului. Ce fericire poate să aibă un bolnav în pat de aur? Boala, ca inamicul numărul unu al vieții, trebuie combătută cu toate mijloacele profilactice și curative de care dispunem: atât chimioterapice, cât și bioterapice.

Cel mai de seamă medic al antichității, Hipocrat, a spus: „A dobîndi vindecarea este mai presus de orice în știința medicală; mai multe căi, însă, ducînd către această țintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puțin vătămătoare“. Tot el a spus: „Primum non nocere“, adică mai întâi de toate a nu vătămă.

Medicamentele chimioterapice au fost și sînt auxiliare prețioase ale omului, ele au adus și aduc o mare contribuție la menținerea stării de sănătate. Medicamentele au permis să se vindece epidemiile, infecțiile microbiene, aceste flăcări ale omenirii. În ultimul timp însă întrebuințarea medicamentului a devenit atât de frecventă și consumul atât de mare încît expun bolnavul la complicații grave și neașteptate. Consumarea excesivă a medicamentelor este o caracteristică a zilelor noastre, creează bolnavului iluzia că folosind cît mai multe și diverse medicamente chimioterapice, leacuri posibile, poate să-și vindece boala de care suferă. Însă nu realizează că, de cele mai multe ori, duc la obișnuință sau provoacă o nouă boală neprevăzută.

Consumul de medicamente crește și fără ajutorul medicului, prin automedicație, sfaturi binevoitoare etc. Anxioliticele, sedativele, tranchilizantele, barbituricele, ocupă primul loc în consumul medicamentos din S.U.A., Franța, Anglia și alte țări. În anul 1970, în S.U.A., vânzările de analgezice din clasa aspirinei au fost de 225 de tablete pe cap de locuitor, fiind incluși la numărătoare și sugarii.

Se poate afirma că, astăzi, pe lista flagelilor sociale, alături de maladiile cardiovasculare, cancer și accidentele de circulație, figurează bolile produse prin administrarea medicamentelor. Organizația Mondială a Sănătății, alarmată de noul flagel care amenință omenirea, poluarea medicamentoasă, recomandă printre alte antidoturi și revalorificarea multor mijloace terapeutice naturale, tradiționale.

M-am hotărât, deoarece mai mult de trei decenii am practicat și folosit și alte mijloace terapeutice, să adun și să redau rețete fără medicamente chimioterapice, să pun la dispoziție spre folosință și alte remedii naturale de tratament, care formează un nou capitol al medicinei denumit „Bioterapie”. Am recurs la serviciile fitoterapiei, fizioterapiei (hidroterapiei, electroterapiei, balneo-climato-terapiei), dieteticii, culturii fizice medicale, acupuncturii, homeopatiei, apiterapiei etc., remedii scrise în cărți de specialitate, pe care le-am înmănușat într-un singur volum, pe diferite boli. Toate aceste proceduri reduc în mod considerabil consumul de medicamente și nu dau reacții adverse, nu dau efecte nocive secundare, nu dau obișnuință, deci, să le folosim cu toată încrederea.

AUTORUL

I BOLI INFECTO-CONTAGIOASE

Bolile infecto-contagioase sînt bolile date de agenții infecțioși, virali, bacterieni și fungici. Sînt contagioase deoarece se transmit de la animale la om și de la om la om.

A. Pentru bolile ce se transmit pe cale aeriană se recomandă profilactic:

Evitarea izvorului de infecții, evitarea contactului cu bolnavii de aceste boli. Folosirea batistei la tușit, strănut. Evitarea folosirii în comun a unor obiecte ca: batiste, prosoape, rufărie, pahare, tacimuri etc. Aerisirea frecventă a camerelor de locuit și încăperilor de muncă și curățirea zilnică a lor. Evitarea aglomerațiilor în epidemii. Protejarea copiilor, a persoanelor vîrstnice, a persoanelor debile, suferinde.

B. Pentru bolile care se transmit pe cale digestivă se recomandă profilactic:

Împiedicarea contaminării apei cu microbi sau virusuri și evitarea consumului de apă contaminată. Evitarea contaminării alimentelor cu microbi sau virusuri și evitarea consumului de alimente contaminate. Alimentele trebuie ținute la rece, în vase curate și acoperite, la adăpost de muște și rozătoare. Evitarea consumului de fructe și legume nespălate. Consumarea laptelui numai fiert. Ouăle de rață nu se consumă decît după 15 minute de fierbere. Nu se va minca și nu se va umbla cu alimentele avînd mîinile nespălate. Multe boli ca febra tifoidă, dizenteria, diareea, hepatita epidemică, toxiinfecțiile alimentare au fost numite și „boli ale mîinilor murdare”.

Guturai (Coriza)

Este o inflamație acută a mucoasei nazale, manifestată printr-o secreție apoasă persistentă.

Se recomandă repaus la pat, regim alimentar ușor, bogat în lichide, vitamine, dulciuri, făinoase.

Ceaiuri

— *Flores Tilliae* (flori de tei). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe de flori la cană.

— *Flores Sambuci* (flori de soc). Se beau 3—4 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană.

— *Flores et radix Primulae* (flori și rădăcină de ciuboțica cucului), cu proprietăți antitusive. Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie de flori (o linguriță la cană) sau decoct din rădăcină. La aceasta din urmă se recomandă a se adăuga un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

Inhalații

— *Flores Sambuci*. Într-un vas cu apă în clocot se toarnă 2—3 lingurițe de flori pentru o inhalație. Se pot face două inhalații pe zi, din care una seara înainte de culcare.

— *Fructus Juniperi*. Se folosesc două lingurițe de fructe la o inhalație.

Presopunctură și acupunctură¹

Se stimulează anumite puncte cu ajutorul acelor și al masajului. Se masează energic, profund, pînă la înroșire, timp de 5—10 minute, următoarele puncte:

a) *Fundul văii* — IG_4 — ce se află la întîlnirea care unește oasele degetului arătător cu degetul mare.

b) *Întîlnirea miresmelor* — IG_{20} — ce se află la baza orificiilor nazale.

c) *Maștina cînturilor* — VB_{20} — ce se află pe ceafă, pe linia orizontală ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale (în caz de febră mare).

Masajul punctelor respective se face prin stimulare cu ajutorul degetului arătător sau mare de la mină, în sensul înșurubării unui șurub. Se pot aplica pînă la trei ședințe pe zi, în total 15 ședințe pe serie. În caz de epidemii, profilactic, se pot aplica aceleași proceduri.

¹ Punctele sînt extrase din „Presopunctura“, de Sabin Ivan

Gripa (Influența)

Este o boală infecto-contagioasă, cauzată de virusuri, caracterizată prin febră și, în special, simptome din partea aparatului respirator (tuse, strănut, coriză). Se recomandă repaus la pat, regim alimentar bogat în vitamine, dulciuri, făinoase, combaterea febrei, a tusei și a durerilor musculare.

Ceaiuri

— *Flores Sambuci* (flori de soc) cu acțiune sudorifică, combate febra. Se beau 3—4 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1—2 lingurițe la cană.

— *Gentiana lutea* L. (ghințura) contra febrei. Se folosește ca decoct, cu o linguriță de plantă mărunțită la 500 ml de apă rece. Se fierbe 15 minute și se bea fracționat în trei reprize, înaintea meselor principale.

— *Centaurium erythraea* Rafn. (*C. umbellatum* Gilib) (întaură). Se folosește ca infuzie, dintr-o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se bea cîte 1/3 din această cantitate înaintea meselor principale. Tinctură din 20 g plantă macerată în 100 ml alcool 70°. Timp de cinci zile se iau cîte 30—40 picături, de trei ori pe zi, înainte cu o oră de mese.

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc). Se folosește ca infuzie, dintr-o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită. Se beau trei căni pe zi, călduțe, după mesele principale, din care una seara la culcare.

— *Arctium lappa* L. (brustur). Se folosește ca decoct, din două linguri rădăcină mărunțită la 500 ml apă clocotită. Se continuă fierberea încă două minute, apoi se ia de pe foc, se acoperă și se lasă 15 minute. Lichidul rezultat se bea călduț, în 3—4 reprize, în decursul unei zile.

— *Eryngium planum* L. (scai vinăt) combate tusea. Se folosește ca decoct din două linguri de plantă la cană. Se iau patru linguri pe zi.

— *Cetraria islandica* (L.) Ach. (lichen de piatră). Se face un decoct din care se beau două căni pe zi, de preferat în amestec cu lapte, o linguriță plantă la cană, la care se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

— *Marrubium vulgare* L. (unguraș). Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriță de plantă la cană.

— *Cortex Salicis* (coaje de salcie). Se folosește ca decoct din două linguri la o cană. Se iau trei linguri pe zi pentru, combaterea durerilor musculare.

— *Scorțișoara* și *cuișoarele* cu acțiune antivirotică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu cite o linguriță de plantă pisată (din fiecare) la cană.

— *Ceai sudorific ploșar*. Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie din 1—2 lingurițe la cană.

Inhalatii

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc) și *Carum Carvi* L. (chimen). Într-un vas cu apă în clocot se pun cite două lingurițe de amestec pentru o inhalatie. Se pot face două inhalatii pe zi, din care una seara la culcare.

Frecții

— *Flores Lavandulae* (flori de levănțică). Se fac frecții cu oțet aromatic preparat prin macerare. Timp de șapte zile, din 60—80 g flori peste care se pune un litru de oțet rezultă maceratul. Se strecoară prin presare, apoi se fac două frecții pe zi.

— *Flores Rosae* (petale de trandafir). Se fac frecții din oțet aromatic preparat prin macerarea, timp de cinci zile, a 100 g petale, 100 ml alcool și 900 ml oțet. Se strecoară printr-un tifon presându-se bine petalele.

Rp. ¹ <i>Flores Lavandulae</i> (flori de levănțică)	40 g
<i>Folium Menthae</i> (frunze de mentă)	20 g
<i>Folium Salviae</i> (frunze de salvie)	20 g
<i>Herba Serpylli</i> (cimbrisor)	10 g
<i>Fructus Juniperi</i> (fructe de ienupăr)	10 g

Se fac frecții cu oțet aromatic preparat prin macerarea a 100 g amestec din aceste plante, timp de șapte zile, într-un litru de oțet. Să se strecoare prin presare.

Apiterapie

Tinctura de propolis 20%, cu acțiune antivirotică. Se iau 20—30 picături într-un pahărel cu apă sau lapte, de 2—3 ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

Presopunctura și acupunctura

Se stimulează cu ajutorul acelor sau masajului punctul *Fundul văii* — *IG₄* — ce se află la unirea celor două oase lin prelungirea degetului mare și arătător de la mină. Masajul se face prin tonifiere cu virful degetului arătător sau mare de la mină, în sensul de învîrtire a acelor de ceasornic (de înșurubare). Se pot aplica 2—3 ședințe pe zi, în total 15 ședințe pe serie. Se poate aplica și preventiv în epidemii.

¹ Rp. După Ovidiu Bojor și Mircea Alexan „Plante medicinale — Izvor de sănătate”.

Băi

— *Farina Brassica nigra* (L.). Koch. (*Sinapis nigra* L.) (făina de muștar negru). Se fac băi, cu 250 g făină într-un săculeț ce se agită în apa de baie. Se face o baie pe zi la temperatura de 37°.

Adenoviroze

Sint infecții larg răspindite, cauzate de un grup de viruși denumite adenovirusuri care produc cele mai polimorfe sindroame clinice: rinite, faringite, conjunctivite, keratoconjunctivite, pneumonii interstițiale, sindroame meningiale, adenite generalizate sau mezenterice.

Ceaiuri

Indicații: ceaiuri, gargarisme, inhalatii și apiterapie.

— *Flores Sambuci* (flori de soc) cu acțiune sudorifică: combate febra. Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la o cană.

— *Scorțișoara* și *cuișoarele* cu acțiune antivirotică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu cite o linguriță de plantă pisată, din fiecare, la o cană.

— *Matricaria chamomilla* L. (mușetel). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță la o cană, făcându-se în același timp și gargarisme.

Inhalatii

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc) și *Carum carvi* L. (chimen). Într-un vas cu apă în clocot se pun cite două lingurițe, din fiecare plantă, pentru o inhalatie. Se fac două inhalatii pe zi, din care una seara, la culcare.

Apiterapie

Tinctura de propolis, 20%, are acțiune antivirotică. Se iau 20—30 picături, într-un pahărel cu apă sau lapte, de trei ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

Tusea convulsivă (Pertusis)

Este o boală foarte contagioasă, endemo-epidemică, cauzată de *Bacilul pertusis*, caracterizată clinic prin catar al căilor respiratorii și accese de tuse spastică. Profilactic, se recomandă evitarea bolnavilor de tuse.

Ceaiuri

— *Foeniculum vulgare* Mill. (fenicel). Se folosește ca infuzie: pentru sugari 5—6 fructe zdrobite, la 200 ml apă clocotită; 10—15 fructe zdrobite, pentru copiii mai mari și c

jumătate de linguriță de fructe, la adulți. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

— *Prunus spinosa* L. (porumbăr). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 250 ml apă clocotită, sau decoct, cu o linguriță de fructe la 200 ml apă rece, după care se fierb 20 minute. Se beau 2—3 căni pe zi.

— *Herba Eryngii plani* (scai vinăt). Se iau patru linguri pe zi din decoct, obținut din două linguri la cană.

— *Viscum album* L. (visc.) Se folosește un macerat din două lingurițe de plantă la 250 ml apă rece, la temperatura camerei. Se lasă opt ore la macerat. Se bea în două reprize, din care una seara la culcare.

— *Origanum vulgare* L. (șovîrv). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță de plantă la cană.

Hepatita epidemică

Este o boală acută, infecțioasă a ficatului și contagioasă, caracterizată prin icter, tulburări digestive, materii fecale decolorate, uneori închise la culoare, oboseală, mărirea de volum a ficatului. Este produsă de virusul hepatic epidemic.

Profilactic: să se evite bolnavul suspect de hepatită. Să mîncăm numai după ce mîinile au fost spălate cu săpun. Să stîrpim muștele. Nici un aliment nu va fi lăsat descoperit, expus muștelor și prafului. Apa de băut să fie igienică. Fructele vor fi spălate și șterse înainte de a fi mîncate. Foștii bolnavi de hepatită nu vor da singe, anunțînd că au suferit de hepatită. Să se folosească o alimentație variată, proaspătă, compusă mai ales din proteine (carne, lapte, brînză, ouă), precum și vitamine (drojdie de bere, 80 g pe zi și miere de albine, 100 g pe zi). Hepatita se tratează în spital. În perioada de convalescență, care durează de la 60—120 zile, se va consuma numai regim alimentar prescris de medic. Se vor evita alimentele conservate și alcoolul. Sint interzise sosurile cu rîntaș, cu grăsimi prăjită. Regimul alimentar trebuie păstrat cel puțin șase luni pînă la un an.

— **Alimente permise:** fructe (portocale, mere, struguri, pepeni, lămii, căpșuni), compot de fructe, gelatină de fructe, tarte cu fructe, dulceață, șerbet, sirop, gem, marmeladă, lapte, brînză de vaci, iaurt, unt proaspăt, untdelemn, zarzavaturi, legume, cartofi, pîine prăjită, biscuiți, chifle, macaroane, grîș, tăiței, orez, mămăligă, ouă fierte, carne de pasăre, carne de vită slabă, pește slab (ca șalău, crap, știucă, păstrăv), rasol sau friptură la grătar, supă cu zdrențe, peri-

șoare, supe de zarzavat, budinci, bezele, papanasi, prăjituri cu marmeladă, miere de albine 90—150 g pe zi.

— **Alimente interzise:** pere, linte, lrean, ardei iute, piper, boia, usturoi, ceapă, vinete, varză, cartofi prăjiți, mezeluri, conserve, sardele, carne grasă de vită, porc, oaie, gîscă, rață, pește gras, cîrnași, pastramă, afumături, creier, rinichi, dîrob de miel, grăsimi topită, sosuri, prăjituri cu creme, brînză grasă fermentată, untură, slănină, rîntaș, salată cu ou, raci, marinată, zacuscă, tocături, înghețată, nuci, alune, migdale, cacao, cafea, băuturi alcoolice.

Indicații terapeutice: ceaiuri și apiterapie.

Ceaiuri

— *Radicelles Secale cereale* (secara). Acționează asupra parenchimului hepatic, favorizînd „restitutio ad integrum” a ficatului. Stimulează direct celula hepatică, fiind indicată în hepatită (icter infectioase) precum și în sechele. Se folosește ca pîine și sub formă de decoct, cu o lingură la cană. Se beau două căni pe zi.

— *Juniperus communis* L. (ienupăr). Este medicamentul ficatului ajuns în stare de decompensare (icter și ciroze). Acționează asupra insuficienței hepatice. Se folosesc mlădițele tinere, sub formă de infuzie sau decoct, cite două lingurițe la o cană. Se bea, în cursul unei zile, cite o lingură, din oră în oră, pînă la terminarea cîinii.

— *Hippophaë rhamnoides* L. (cătînă albă). Se folosesc fructele, foarte bogate în vitamina B1, B2, acid folic, C etc., ca infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite, la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit. Se bea fracționat, în decursul unei zile. Se face o cură îndelungată. Se poate folosi și ca sirop.

— *Hypericum perforatum* L. (sunătoare). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură de plantă la 200 ml apă în clocot.

— *Corylus avellana* L. (alun). Mugurii au acțiune anti-scleroasă. Tonificază parenchimul hepatic. Este indicat în insuficiența hepatică accentuată. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie cu 1—2 lingurițe la o cană.

— *Fructus Cardui Mariae* (fructe armurariu). Are acțiune hepato-protectoare. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe de fructe mărunțite, la o cană de apă. Se îndulcește cu miere de albine. Prima se bea dimineața, înainte de micul dejun, a doua cană se bea în două reprize, o jumătate, după masa de prînz și o jumătate, după masa de seară, stînd apoi culcat pe partea dreaptă cca 20 minute.

— *Menyanthes trifoliata* L. (trifoieștea de baltă). Stimulează funcțiile ficatului. Se beau două cani pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la o cană.

Apiterapie

Se consumă polenul de albine, sub formă de granule, câte 15—20 g pe zi, înainte de mese. Cura durează o lună de zile, urmată de două luni pauză și se repetă astfel de patru ori pe an, câte o lună pe trimestru.

II. BOLI ALE APARATULUI RESPIRATOR

Traheo-bronșita acută

Este o inflamație microbiană sau virotică, cu modificare morfo-funcțională ce apare la nivelul căilor aeriene și poate prinde, eventual și alveole izolate sau țesutul pulmonar. Este caracterizată clinic prin stare febrilă, dureri retro-sternale, tuse seacă, la început și apoi umedă, cu expectorație muco-purulentă, cu apariție de raluri sibilante și ronflante.

Indicații terapeutice: pulverizații, comprese, cataplasme, frecții, ceaiuri, inhalatii, presopunctură, apiterapie.

1. Pulverizarea camerei, de două ori pe zi, dimineața și seara cu:

- *Aetheroleum Abieti* (ulei de brad)
- *Aetheroleum Pini* (ulei de pin)
- *Aetheroleum Piccae* (ulei de molid)
- *Aetheroleum Menthae* (ulei de mentă)

Soluție alcoolică 2%.

Se poate face și un amestec cu două uleiuri din cele descrise, mai ales cu cel de brad și pin.

Pentru combaterea febrei și tusei

Comprese pe torace. Se pune o flanelă uscată de jur-impjurul toracelui, peste care se aplică un prosop muiat în apă fierbinte (60—70°) și bine stors, iar peste acesta se aplică o altă flanelă uscată. Totul se acoperă cu o pinză impermeabilă (folie de plastic). Durata de aplicare 20—60 minute.

Comprese cu apă fierbinte și oțet. Se pune pe piept o bucată de pinză, împăturită de șase ori, înmuiată în apă fierbinte și oțet. Proporția este jumătate apă și jumătate oțet. Când se răcește, se înmoaie din nou și se repetă operația.

Cataplasme cu muștar, aplicate pe cutia toracică, după următoarea tehnică: se ia făina de muștar, fie albă fie neagră (200—300 g) și se amestecă cu apă, la temperatura camerei, până se realizează o pastă. Se adaugă înainte de folosire puțină apă caldă, pentru a nu provoca o senzație neplăcută. Se pune această pastă într-un săculeț de pinză și se aplică pe piept, peste care se pune un cearceaf. Durata de aplicare este până când apare senzația de arsură.

Cataplasme cu semințe sau făină de in. Se ia 1/3 sau 1/4 de semințe sau făină de in, se amestecă cu 2/3 sau 3/4 de apă și se fierbe bine, până ce se face o pastă omogenă consistentă. Se aplică ca și cataplasma de muștar și se ține până începe să se răcească.

Frecții. Amestec de ulei de ricin și terebentină. Se amestecă două linguri de ulei de ricin cu o lingură de ulei de terebentină, încălzindu-se la un loc slab. Cu acest amestec se frecionează pieptul, ușor și se acoperă cu o pătură. Se poate aplica de trei ori pe zi.

Ceaiuri. Concomitent cu aceste comprese se recomandă a se bea și ceaiuri îndulcite cu miere de albine.

— *Satureja hortensis* L. (cimbrul de grădină). Se face o infuzie, din 1—2 lingurițe de plantă sau, dacă se dorește mai concentrată, din 2—3 lingurițe, la o cană de 250 ml. Se iau câte 3—4 linguri pe zi (cel mult o cană), îndulcită cu miere de albine, înaintea meselor principale.

— *Thymus vulgaris* L. (cimbru). Se bea o cană, de trei ori pe zi, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie de 1—2 g% din frunzele aromate ale plantei.

— *Castanea sativa* Mill. (castan comestibil). Se beau 1—2 cani pe zi, dintr-o infuzie din frunze, 2—3 g%, îndulcită cu miere de albine.

— *Drosera rotundifolia* L. (roza cerului). Se bea câte o cană pe zi, dintr-o infuzie de 2—3 g% sau sub uformă de tinctură preparată din 20% plantă uscată în alcool diluat, din care se iau 10—40 picături pe zi. Are și acțiune anti-biotică.

— *Eryngium planum* L. (scai vinăt). Se beau 2—3 cani pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă în clocot. Are proprietăți evident calmante asupra spasmului tusei. Este cea mai eficientă în caz de tuse rebelă.

— *Marrubium vulgare* L. (unguraș sau voronic). Se bea o cană pe zi, ca infuzie, 1—3% îndulcită cu miere de al-

bine sau sub formă de pulbere, 2-4 g pe zi. Se folosește atunci când bronșitele sînt însoțite de febră.

Pentru combaterea tusei seci, spastico.

Rp.¹ *Eryngium planum* L. (scai vinăt) 50 g
Drosera rotundifolia L. (roua cerului) 50 g
Carlina acaulis L. (turtă) 50 g
Castanea sativa L. (castan comestibil) 50 g

Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie de 1-2 lingurițe din acest amestec la o cană.

Rp.² *Satureja hortensis* L. (cimbru de grădină) 50 g
Drosera rotundifolia L. (roua cerului) 50 g
Herba Chelidoni (rostopască) 50 g
Eryngium planum L. (scai vinăt) 50 g
Fructus Anisi vulgaris (anason) 50 g

Aceste plante se amestecă bine și se face o infuzie, dintr-o lingură de mixtură în apă. Se lasă pentru extracție acest amestec, acoperit, timp de 20 minute. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize, îndulcite cu miere de albine.

Rp. Se fierbe la foc moale, o lămie, timp de 10 minute. Lămia se taie în două și se stoarce bine într-un pahar. La suc obținut se adaugă două linguri de glicerină. Amestecul se agită bine, apoi paharul se umple cu miere. În loc de lămie se poate folosi oțetul de mere. După ce amestecăm bine conținutul se folosesc chiar șase lingurițe pe zi, cînd tusea este rebelă și anume: dimineața, la seculare, înainte de prînz, după prînz, apoi la cîteva ore după prînz, la cină, și seara la culcare. Pe măsură ce tusea cedează se reduce cantitatea. Preparatul este eficient atît la adulți cit și la copii. Este unul din cele mai eficiente siropuri pentru potolirea tusei.

Combaterea tusei însoțită de secreție (flegmă) greu expectorabilă:

— *Althaea officinalis* L. (nalba mare). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie din flori și frunze, 2-3 g la o cană, sau decoct din rădăcină, îndulcită cu miere.

— *Malva sylvestris* L. (nalba de pădure). Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de plantă uscată și mărunțită la o cană. Este foarte emolientă.

— *Cetraria islandicus* (L.) Ach. (lichen de piatră — de munte). Se beau două căni pe zi din decoct, cu o lingură de

plantă la o cană de apă. Are proprietăți emoliente, sedative și antibiotice.

— *Hordeum vulgare* L. (orz). Se beau 1-2 căni pe zi, îndulcite cu miere, din decoct 10% din semințe.

Rp. *Malva sylvestris* L. (nalba de pădure) 50 g

Cetraria islandicus (L.) Ach. (lichen de piatră) 50 g
Se amestecă bine și, din acest amestec, se face o infuzie, din două lingurițe la o cană de apă. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine.

Rp. *Radix Althaeae* (rădăcină de nalbă mare) 20 g
Radix Liquiritiae (rădăcină de lemn dulce) 6 g
Folium Farsariae (frunze de potbal) 8 g
Folium Verbasci (flori de luminărică) 8 g
Fructus Anisi vulgaris (fructe de anason) 4 g

Rădăcinile și frunzele plantelor se amestecă cu fructele, din care se face o infuzie, cu două lingurițe la o cană. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere.

Combaterea tusei însoțită de secreție abundentă mucopurulentă.

Se folosesc remediile cu acțiune expectorantă:

— *Rhizoma cum radicibus Inulae* (iarbă mare sau omag). Se beau două căni pe zi din decoctul acestui produs (5% la o cană).

— *Primula officinalis* (L.) Hill. (ciuboțica cucului). Se beau cîte două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoctul de rizomi și rădăcini, cîte 3 g la o cană, pentru adulți și 0,5-1 g, pentru copii.

— *Saponaria officinalis* L. (săpunariță sau odogaci). Se beau 1-2 căni pe zi îndulcite cu miere, din infuzie de rizomi și rădăcină 1%, după o prealabilă macerare de 6-8 ore la rece.

— *Viola odorata* L. (toporași sau violete). Se beau 1-2 cești pe zi, îndulcite cu miere, din decoct, 10% de rizomi.

— *Viola tricolor* L. (trei frați pătați). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, cu două linguri la o cană de apă.

— *Polygala amara* L. (amăreală). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoct de plantă, 2% la o cană.

— *Allium sativum* L. (usturoi). Este un bun expectorant, cu proprietăți antibiotice. Se folosește astfel: se toarnă în-

^{1,2} Rețete din amestecuri după D. Gr. Constantinescu și Ovidiu Bojer.

tr-o cană de 250 g, cu apă clocotită, usturoiul dat pe răzătoare sau pisat bine, în cantitățile următoare:

- pentru copiii până la 2 ani 15 g
- pentru copiii între 2—5 ani 25 g
- pentru copiii de 10—12 ani 40 g
- pentru alte vârste 60—80 g

Se dau 8—10 lingurițe din apa usturoiată copiilor până la 5 ani, 8—10 linguri de desert, copiilor de la 10—12 ani, 8—10 linguri de supă, celorlalte vârste.

Inhalații

Unele plante se pot folosi și sub formă de inhalații (aerosoli). Acești aerosoli fluidifică secrețiile bronșice, ușurând astfel expectorația.

Sub formă de inhalații se pot folosi unele plante medicinale ca: mușetelul, levănțica, cimbrul, cimbrisorul, izma bună, rozmarinul, frunzele și ramurile tinere de pin de munte, jneapănul. Pentru o inhalație, plantele se amestecă în părți egale și din amestec se folosesc două linguri la un litru de apă fierbinte, într-un vas smălțuit, cu gura largă. Cei suferinzi se așază în fața vasului, aplecându-se cu capul deasupra lui și se acoperă cu un prosop de baie sau o broboadă de lână. Câtă vreme se degajă aburi se aspiră pe nas și pe gură, alternativ, timp de 20—30 minute. Se îndepărtează apoi acoperămintul, se șterge fața cu o cârpă umedă, uscându-se apoi cu un prosop, după care se lasă un timp pe cap, până se răcorește. Pentru a se feri pielea feței, poate să fie unsă, înainte de inhalație, cu o cremă grasă. Se pot face două inhalații pe zi. Se recomandă a nu se ieși imediat în aer rece. Una din inhalații se va face seara, înainte de culcare. În general, se pot folosi sub formă de inhalații (aerosoli), toate plantele indicate sub formă de ceaiuri.

Rp. *Aetheroleum Abieti* (uleiul de brad)

Aetheroleum Pini (uleiul de pin)

Aetheroleum Piceae (uleiul de molid)

Este un inhalant datorită efectelor antiinflamatorii și antiseptice ale căilor respiratorii. Se toarnă câteva picături de ulei într-un vas cu apă fierbinte și se inspiră adânc vaporii degajați.

— *Aetheroleum Juniperi* (ulei de ienupăr). Este un inhalant pentru mărirea și fluidificarea secrețiilor bronșice, cu efect calmant. Se toarnă câteva picături într-un vas cu apă fierbinte și se inspiră adânc. Se poate folosi de 2—3 ori pe zi.

— *Aetheroleum Hyssopi* (ulei de isop). Se toarnă câteva picături într-un vas cu apă fierbinte și se inspiră vaporii degajați.

Apiterapie

Un alt remediu la îndemina oricui este mierea de albine și propolisul. Mierea posedă acțiune antimicrobiană, antiinflamatorie, calmantă și expectorantă. În acest scop se folosesc: mierea de tei, mierea de munte, mierea de flori de cimp. Mierea de tei este trecută în categoria celei mai bune feluri de miere pentru proprietățile sale expectorante și antiinflamatorii. Mierea de albine se poate folosi și sub formă de inhalații.

Iată câteva rețete cu miere de albine:

Miere de albine, 100—150 g la adulți, 30—50 g la copii. A se lua în combinație cu lapte fierț, proaspăt, în trei porții pe zi, adică 50 g miere la o cană de 250 ml de lapte fierț. Se amestecă bine și se bea.

1 — Când tusea este seacă și rebelă este indicat să asociem mierea cu ceaiurile următoare:

— *Eryngium planum* L. (scai vinăt). O linguriță de plantă, la o cană de apă în clocot, plus 50 g miere. Se amestecă bine și se va bea ceaiul fierbinte.

— *Eryngium planum* L. (scai vinăt) și *Drosera rotundifolia* L. (roua cerului). Se folosește câte o linguriță din fiecare, sub formă de infuzie, la o cană de apă în clocot, plus 50 g miere de tei. Se amestecă bine și se beau 1—2 căni pe zi.

2 — Când tusea este însoțită de secreție, care se detașează greu, se folosește:

— *Malva sylvestris* L. (nalba de pădure). Infuzie, cu două lingurițe de plantă la o cană de apă, plus 50—70 g miere de tei. Se amestecă bine și se beau două căni pe zi.

— *Cetraria islandica* (L.) Ach. (lichenul de munte). Decoct, cu o lingură de plantă la o cană de apă, plus 50—150 g miere de tei. Se amestecă bine și se beau două căni pe zi.

Rp. *Malva sylvestris* L. (nalba de pădure) 50 g
Cetraria islandica (L.) Ach (lichen de munte) 50 g

Se amestecă bine și, din acest amestec, se pun câte două lingurițe pentru o cană, ca infuzie, plus 50—70 g miere de albine de tei. Se beau câte 2—3 căni pe zi.

3 — Când bronșita este însoțită de tuse cu secreție abundentă se folosește decoct din rădăcină de *Inula helenium* L. (iarbă mare sau omag), 5%, plus 50—70 g miere de tei sau de munte, la o cană de ceai. Se amestecă bine și se beau două căni pe zi.

Primula officinatis (L.) Hill. (ciubotica cucului). Decoct, 3 g pentru adulți și 0,5—1 g pentru copii, la o cană, plus 50—75 g de miere de tei sau de munte. Se beau două cani pe zi.

— *Pinus sylvestris* L. (pin). Se culeg ramuri mici de pin cu muguri și citeva ace. Se pun într-un vas cu apă de cea 3—4 l, atit cit să le acopere și se fierb înăbușit, la foc mic, timp de trei zile. În acest timp apa devine brună. Lichidul se strecoară prin sită și se îngroașă cu miere de albine (cca 75 g la 200 g lichid). Se consumă cite șase lingurițe pe zi din acest lichid, (cite o linguriță la interval de două ore), pînă se pune capăt bronșitei.

Inhalații cu miere de albine. În acest scop se folosește un ceainic obișnuit, care se închide ermetic. Dispozitivul de turnare al ceainicului se prelungește cu un tub de plastic, de de 20 cm lungime, la capătul căruia se pune o pîlnie de bachelită, prin care se inspiră vaporii eliminați. În ceainic se pun 50 ml apă și după ce apa începe să fiarbă, se adaugă două lingurițe de miere de tei sau flori de munte, după care începe inspirarea vaporilor prin pîlnia de bachelită, timp de 15—20 minute. Se recomandă ca inhalația să se facă seara înainte de culcare. În perioada cît se fac inhalațiile se consumă 100—150 g de miere, în timpul unei zile, în porții mici (cite o linguriță), care se reține în gură pentru a fi resorbită încet. Cea mai bună pentru consum este mierea cristalizată (zaharisită). De obicei, tratamentul durează 20 de zile și, în cazuri rebele, chiar 30—40 de zile. O serie de tratament include, în medie, 30 de inhalații. Cînd avem aparate speciale pentru aerosoli, soluția de miere se prepară cu apă distilată, în proporție de 50%, iar la cei ce manifestă sensibilitate la miere se fac soluții și mai diluate de 5—10%. Soluția se păstrează într-un vas de sticlă închis ermetic, la întuneric și răcoare. În aparatul de aerosoli se introduce 15—20 ml de soluție și se inspiră liniștit pe nas și gură. Procedura durează 20 minute. Se fac două ședințe pe zi, una dimineața și alta seara.

Un alt remediu foarte eficace este propolisul, în soluție alcoolică 30% (la 200 g alcool, 60 g propolis). Se ia cite 15—30 picături, de trei ori pe zi, înainte de mese.

Rășina de brad, frecvent întilnită pe scoarța acestor copaci, colectată într-un vas, contribuie la vindecarea bronșitei. Se iau cite trei lingurițe pe zi.

Presopunctură și acupunctură¹

Cînd tusea e seacă. Punctul *Salt spre cer* — VC_{22} — care se află deasupra scobiturii osului stern.

Punctul *Mijlocul pieptului* — VC_{17} — ce se află pe osul stern, în mijlocul orizontalei ce trece prin cele două mameleane.

Se face masaj, cinci minute, prin tonifiere, în sensul mersului acelor de ceasornic, cu degetul arătător sau degetul mare de la mînă. Se pot face 2—3 ședințe pe zi, în total 10—15 ședințe pe serie.

Masaj liniar pe fața palmară a degetului înelar pînă la încheietura pumnului, pînă ce tusea se potolește.

Cînd tusea e umedă. Se va masa punctul *Atelier central* — P_1 — care se află sub claviculă, la extremitatea spațiului intercostal 2. Se va masa timp de cinci minute, prin dispersie (deșurubare), invers mersului acelor ceasornicului. Se pot face 2—3 ședințe pe zi, în total 10—15 ședințe pe serie.

Bronșite cronice

Sînt inflamații nespecifice ale bronhiilor, cu afectarea progresivă a acestora și, după un timp, a țesutului pulmonar. Sînt caracterizate prin tuse, intermitentă sau permanentă, determinată de o secreție bronșică, întreținută și de o iritație a căilor respiratorii (atmosferă impură, umiditate, fumat etc.), infecții bronșice, manifestări alergice sau factori constituționali (mucoviscidoză). Altfel spus, vorbim de bronșite cronice atunci cînd bolnavul tușește și expectorează timp de trei luni pe an și cînd această situație se repetă de cel puțin doi ani.

În tratamentul bronșitelor cronice se urmăresc următoarele obiective: cîmbaterea tusei, fluidificarea și eliminarea secrețiilor, bronho-dilatația și tratamentul antiinfecțios.

A. Combaterca tusei se face prin: ceaiuri, inhalații, siropuri, sucuri.

— *Eryngium planum* L. (scai vinăt). Se iau 3—4 linguri, dintr-un decoct, de două linguri de plantă la cană. Este cea mai eficientă plantă chiar în cazul de tuse rebelă.

— *Foeniculum vulgare* Mill. (fenicel). Se face o infuzie, dintr-o jumătate de linguriță de fructe zdrobite la 200 ml de apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

¹ Extrase din lucrarea „Presopunctura“ de Sabin Ivan

Doza se poate dubla, la aceeași cantitate de apă, pentru a servi sub formă de inhalatii; o inhalatie seara, de 10—15 minute, înainte de culcare.

— *Prunus spinosa* L. (porumbar). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie (cu o linguriță de flori la o cană de apă clocotită). Fructele se folosesc ca decoct. O linguriță de fructe la 250 ml de apă rece, după care se fierb timp de 20 minute. Se beau 2—3 căni pe zi.

B. Fluidificatoare și eliminatoare ale secrețiilor bronșice

— *Flores et radix Primulae* (flori și rădăcină de ciuboțica cucului). Se folosesc florile pentru infuzie și rădăcinile pentru decoct (1—3 g % pentru adulți și 0,5 g % pentru copii). Se consumă de 2—3 ori pe zi.

— *Folium et radix Althaeae* (nalbă mare, nalbă de pădure, nalbă de grădină). Se beau 1—2 căni pe zi, dintr-o infuzie de flori și frunze (o linguriță la o cană) sau macerat la rece, timp de o jumătate de oră, dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la cană, adăugându-se apoi un vîrf de cuțit de bicarbonat. Se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se bea în cursul unei zile.

— *Radix Inulae* (iarbă mare). Decoct, din 20 g rădăcină mărunțită la 250 ml apă rece, după care se fierbe 15—20 minute. Se iau 3—4 linguri pe zi.

— *Plantago lanceolata* L. (pătlagină). Se folosesc frunzele pentru infuzie (o lingură de frunze la 200 ml apă clocotită). Se bea cîte o lingură la interval de două ore.

— *Verbascum phlomoides* L. (luminărică). Se beau două ceaiuri pe zi, călduțe, dintr-o infuzie de flori, cu două lingurițe la 250 ml apă clocotită.

— *Radix Saponariae* (rădăcină de ipeărigă sau ciuin alb). Decoct, cu o linguriță la o cană, din care se iau 3—5 lingurițe pe zi, sau ea macerat la rece timp de 2—3 ore (cu o linguriță la cană) care se bea în cursul unei zile.

C. Combaterea spasmului bronșic prin bronho-dilatatoare

— *Origanum vulgare* L. (șovîrv). Se beau 2—3 ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită.

— *Hyssopus officinalis* L. (isop). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la o cană de 200 ml apă.

— *Juniperus communis* L. (ienupăr). Se iau 3—4 linguri pe zi dintr-o infuzie cu două lingurițe de fructe la 200 ml apă clocotită.

D. Combaterea infecției

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc). Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită.

cotită. Pentru inhalatii se folosesc două lingurițe de plantă. Se recomandă trei inhalatii pe zi, din care una seara înainte de culcare.

— *Thymus vulgaris* L. (cimbrul de cultură). Se face o infuzie din 1-2 lingurițe de plantă mărunțită, la 250 ml apă clocotită și se bea în trei reprize, în decursul unei zile, de preferință înaintea meselor principale.

— *Achillea millefolium* L. (coada șoricelului). Infuzie, din două linguri de flori la 500 ml apă clocotită. Se bea călduț și fracționat în 4-5 reprize, în decursul unei zile.

— *Cetraria islandica* (L.) Ach. (lichenul de piatră). Infuzie, din o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se fierbe apoi cinci minute și se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat. Se beau trei ceaiuri pe zi, reci, îndulcite cu miere de albine.

— *Populus nigra* L. (plop). Se face o infuzie din 1-2 lingurițe de muguri de plop la cană. Se beau 2-3 căni pe zi.

— *Turionis Pini* (muguri de pin). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

— *Anethum graveolens* L. (mărar). Se face o infuzie din semințe de mărar (50 g de semințe la un pahar de apă). Într-un vas emailat se pun semințe și apa clocotită, apoi se acoperă. După răcire, lichidul se strecoară. Se bea cîte o jumătate de pahar, de 2-3 ori pe zi.

Decoct din semințe de mărar cu alte plante: 30 g semințe mărar, 30 g semințe de chimen, 5 g inflorescență de coada șoricelului, 15 g boabe de ovăz, 2 pahare de apă, se pun într-un vas emailat și se fierb, la foc domol, timp de 10 minute. După răcire se strecoară. Întreaga cantitate se bea în decursul unei zile, în înghițituri mici. Este un bun expectorant.

— *Ceaiul antibronșitic și pectoral (plafar)*. Se beau 2-3 căni pe zi, ca infuzie.

Iată și plante expectorante în amestecuri, după prof. dr. Constantinescu și dr. farm. Ovidiu Bojor:

Rp. <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. (lichen de piatră)	20 g
<i>Radix Liquiritiae</i> (rădăcină de lemn dulce)	20 g
<i>Radix Inulae</i> (rădăcină de iarbă mare)	20 g
<i>Flores Verbasci</i> (flori de luminărică)	20 g
<i>Rhizoma Primulae</i> (rizom de ciuboțica cucului)	20 g
<i>Folium Farfarae</i> (frunze de potbal)	20 g

Din acest amestec se pune o lingură la o cană de apă de 250 ml, pentru infuzie și se îndulcește cu 50—75 g de miere de albine, de preferat de tei. Să se bea trei căni pe zi, timp de 30-40 zile.

Rp. <i>Radix Primulae</i> (rădăcină de ciuboțica cucului)	15 g
<i>Radix Inulae</i> (rădăcină de iarbă mare)	15 g
<i>Herba Saturejae</i> (cimbru)	15 g
<i>Herba Chelidonii</i> (rostopască)	15 g
<i>Folium Plantaginis</i> (frunze de pătlagină)	15 g

Din acest amestec se face un decoct, din o lingură la o cană cu apă de 250 ml. Se completează volumul de apă pierdut prin evaporare, se lasă apoi în repaus 20 minute, se filtrează, adăugându-se 50—75 g miere de tei sau de flori de munte. Se consumă 2-3 căni pe zi, până la vindecarea bronșitei.

Rp. <i>Radix Viola odoratae</i> (rădăcină de toporaș)	3 g
<i>Radix Althaeae</i> (rădăcină de nălăbă mare)	40 g
<i>Fructus Anisi vulgaris</i> (fructe de anason)	40 g
Miere	150 g
Apă	200 g

Din rădăcinile de toporași și fructele de anason se prepară o infuzie, cu jumătate din apă (100 g). În infuzie, filtrată prin tifon steril, se dizolvă mierea de albine de tei. Decoctul de nălăbă se prepară separat, din restul de 100 g de apă, la rece și se amestecă cu siropul. A se folosi patru linguri pe zi pentru adulți sau patru lingurițe pentru copii.

— *Sucul de ceapă uscată*. Se alege bulbi de ceapă sănătoși (75—100 g). Se îndepărtează foile externe, ca și discul cu rădăcină. După spălare, bulbii se mărunțesc, trecându-i prin ochiurile mici ale răzătoarei sau se trec de două ori prin mașina de tocat. Se stoarce și se separă sucul. Se consumă câte o linguriță, de trei ori pe zi, până la ameliorarea tusei și bronșitei.

— *Allium cepa L.* (ceapa) 100 g ceapă, curățită și mărunțită, se fierbe în 250 ml apă. Se adaugă 50 g miere de albine, se amestecă bine și se bea câte o lingură, din două în două ore, în timpul unei zile. Soluția se prepară zilnic. Se consumă până la ameliorare și vindecare.

— *Allium sativum L.* (usturoi). Se toarnă, într-o cană de 250 ml apă în clocot, peste usturoi dat pe răzătoare de material plastic sau pisat bine, în cantitățile următoare:

— pentru copiii până la 2 ani	15 g
— pentru copiii între 2—5 ani	25 g
— pentru copiii între 10—12 ani	40 g
— pentru alte vârste	60—80 g

Se consumă zilnic 8—10 lingurițe din apa usturoiată, pentru copiii până la cinci ani, 8—10 linguri de desert, copiii de 10—12 ani, 8—10 linguri de supă pentru celelalte vârste. Soluția se prepară zilnic, într-un vas acoperit.

— *Sucul de ridiche neagră cu miere*. Ridichiile se spală și se curăță de coajă, se dau pe răzătoare, apoi prin mașina de tocat. Într-un vas emailat se amestecă sucul cu mierea. Amestecul, dintr-o jumătate de pahar suc de ridiche și o jumătate de pahar de miere, se păstrează la frigider. Se consumă între una și două lingurițe pentru copii și 1—2 linguri, de trei ori pe zi, pentru adulți. Se folosește până ce tusea și răgușala dispăre.

— *Sucul de varză albă, proaspătă, cu miere*. Se folosește numai varza proaspătă, care se curăță de impurități și de foile exterioare, se spală și se scurge de apă. Mărunțirea se face cu cuțitul, apoi se trece de două ori prin mașina de tocat, după care se strecoară. Se folosește îndulcită cu miere, după gust. Se poate păstra și la frigider, dar nu mai mult de 24 de ore. Se ia câte o lingură, de 5—6 ori pe zi. Se consumă până la vindecarea bronșitei. Este un bun emolient, înlesnind foarte mult expectorația.

Se recomandă, în perioada cît durează tratamentul, să se consume următoarele fructe și legume: coacăze, gutui, migdale și piersici, ceapă, nap, praz, ridiche, țelină, salată, usturoi, asmățui, dovleac, hrean, leuștean, morcov, năsturel, spăranghel, tarhon.

Apiterapie. Din 200 ml alcool de 90° și 60 g propolis se face o soluție alcoolică 30%. Din acest preparat se iau câte 15—30 picături, de trei ori pe zi, înainte de mese, într-un pahărel cu apă caldă sau lapte.

Mierea de albine cu sulf. Se amestecă bine un kg de miere de albine de tei sau flori de munte, cu 100 g de sulf pentru uz intern. Se lasă să stea timp de trei zile. Din preparat se iau câte trei linguri pe zi, înainte de mese sau după trei ore de la masă, până la completa vindecare.

Presopunctură și acupunctură¹

a) Pentru combaterea tusei uscate se vor masa următoarele puncte: *Salt spre cer* — VC₂₂ — care se află deasupra scobiturii osului stern, prin tonifiere, adică masaj cu degetul arătător sau mare, în sensul înșurubării, timp de cinci minute. Se pot face 2—3 ședințe pe zi, în total pe serie 10—15 ședințe. Se va masa, în același fel și punctul *Mijlocul pieptului* — VC₁₇ — care se află pe osul stern, în mijlocul liniei orizontale ce trece prin cele două mameloane. Se mai indică masajul linear pe fața palmară a degetului inelar până la încheietura pumnului.

¹ Extrase din lucrarea „Presopunctura“ de Sabin Ivan.

b) Pentru o tuse umedă și pentru a se ușura expectorația se va masa punctul *Atelier central* — T_1 — care se află sub claviculă la extremitatea spațiului al doilea intercostal din ambele părți ale pieptului. Se va masa prin dispersie, adică prin deșurubare, invers acelor ceasornicului, timp de cinci minute, ca și celelalte puncte.

Electroterapie

Solux (infraroșii) pe torace, 10 minute, zilnic câte o ședință, total 10 ședințe pe serie. Se poate repeta după o lună pauză.

Băi de lumină, 10—20 minute, zilnic câte o ședință, total 20 ședințe pe serie. Se poate repeta după o lună pauză.

Ultraviolete, aplicate în cimpuri de 600 cm², pe fața anterioară și posterioară a toracelui, zilnic o biodoză, total 10 ședințe. Distanța lampă tegument — 50 cm.

Unde scurte trans-toracice, doza trei și patru (doze calde), timp de 10—15 minute, ședințe zilnice (câte una) total 10 ședințe. Se poate repeta după o lună pauză.

Balneoterapie

a) În bronșitele catarale muco-purulente sînt indicate curele cu ape sulfuroase, sub formă inhalatorie și ultrasono-aerosoli, în stațiunile: Băile Govora, Călimănești — Căciulata, Olănești, Herculane, Mangalia, Pucioasa, Nicolina-Iași.

b) În bronșitele cu caracter spasmodic sînt indicate curele cu ape alcaline simple, carbo-gazoase din: Slănic-Moldova, Malnaș, Ciunget, Tîncea, Borsec; apele sulfuroase, slab mineralizate din stațiunile: Olănești, Brădet, Căciulata și din Băile Govora (izvorul 30 Decembrie).

Bronșectazia (Dilatații bronșice)

Este o afecțiune bronho-pulmonară cronică, datorită dilatării bronhiilor, cu inflamația și stagnarea secrețiilor purulente în dilatații. Tusea și, mai ales, expectorația sînt semnele principale prin care se manifestă. Tusea apare dimineața la sculare, înlesnind toaleta bronhiilor, prin evacuarea secrețiilor acumulate peste noapte. Expectorația este muco-purulentă, abundentă (50—300 ml).

Apiterapie. Soluție alcoolică de propolis, 30% (200 ml). Se iau câte 15—30 picături pe zi, cu o oră înainte de mese, într-un pahărel cu apă călduță sau lapte.

Mierea de albine cu sulf. Se amestecă bine un kg de miere de albine, de tei sau flori de munte, cu 100 g sulf pentru uz intern. Se lasă să stea timp de trei zile. Din preparat se iau câte trei linguri pe zi, câte una după fiecare masă.

Rosa centifolia L. (trandafir de dulceață). 100 g de petale de trandafir de dulceață se spală, se toacă mărunt și se pun într-un vas de sticlă sau ceramică smălțuită. Se adaugă 150 g miere de tei sau flori de munte, amestecîndu-se bine pînă la omogenizare. Se păstrează la rece, acoperite, timp de cinci zile, ca să se macereze. Se iau două linguri pe zi, câte una dimineața și seara.

Preparatul ținut peste două săptămîni la frigider sau 2—3 zile la temperatura camerei devine toxic, în consecință trebuie aruncat.

Plantago lanceolata L. (pătlagina). Se iau 150 g de frunze de pătlagină proaspătă, care se spală, se toacă mărunt și se pun într-un vas de sticlă sau de ceramică smălțuită. Se adaugă 150 g de miere, amestecînd bine pînă la omogenizare. Se lasă la rece timp de cinci zile, într-un vas acoperit, la macerat. Se iau două linguri pe zi, dimineața și seara.

Plantago lanceolata L. (pătlagina). Se iau 200 g frunze de pătlagină proaspete, 400 ml apă, 100 g miere. Pătlagina se fierbe într-un vas acoperit, la foc moale, timp de o jumătate de oră. Se lasă să se răcească, se stoarce, zeama se strecoară printr-un tifon, într-un pahar sau alt vas de sticlă, iar după ce s-a răcit se adaugă mierea și se amestecă bine. Termen de valabilitate 3—4 zile, la temperatura camerei sau șapte zile la frigider. Se dau șase lingurițe pe zi la copii, 3—6 linguri la adulți.

Allium cepa L. (ceapa). Se ia o ceapă mai mare sau două potrivite și 100 g miere. Ceapa se coace într-o tăviță (așa cum se coc merele în coaja lor) pînă ce s-a muiat bine. Se curăță de foile externe, se zdrobește miezul și se pune într-un pahar curat. După ce s-a răcit, se adaugă mierea, se omogenizează bine și, la nevoie, se subțiază cu puțină apă. Se mai poate prepara fierbind 200 g ceapă curățită, spălată, tăiată mărunt, într-un vas cu 300 ml apă. Se acoperă cu un capac, se fierbe la foc domol pînă scade la jumătate. Se strecoară și se adaugă mierea după ce s-a răcit fiertura. Se dau șase lingurițe pe zi la copii și 3—6 linguri la adulți. Se păstrează 3—4 zile la temperatura camerei sau șapte zile la frigider.

Ceaiuri

Rp. *Drosera rotundifolia* L. (roua cerului) 2 lingurițe
Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de munte) 2 lingurițe

Se amestecă bine, făcându-se o infuzie din acest preparat. Se bea dimineața și seara câte o cană de 250 ml, îndulcită cu miere de albine.

Allium sativum L. (usturoi). Se folosește sub formă de infuzie. 80 g de bulbi de usturoi pisați la 1/4 l apă în clocot, într-un vas cu capac. Se lasă să se răcească. Se dau opt linguri pe zi, pentru adulți și opt lingurițe, pentru copii.

Astmul bronșic

Stare patologică în care există o nevoie intensă de aer, evacuarea acestuia din plămâni făcându-se cu dificultate. Este o boală caracterizată prin accese de sufocare, determinate de obstrucția bronșică prin edem, hipersecreție, spasm și dop de mucus. Este o dispnee respiratorie paroxistică. Aceste fenomene sînt determinate de pătrunderea unor particule mici (polen, peri, praf) sau a produselor rezultate din distrugerea germenilor care întrețin o inflamație bronșică (bronșita).

În astmul bronșic pur alergic se recomandă un tratament al crizei și un tratament de fond. În crize se recomandă: Ceaiuri

— *Nigella sativa* L. (negrilică). Se bea o cană—două pe zi, dintr-un decoct din semințe pisate, 2—3% sau cașete, 2—4 g pe zi.

— *Datura stramonium* L. (laur, ciunăfaie). Se folosesc frunze uscate și pisate, sub formă de pulbere. Se folosesc 0,05 g sau 0,2—0,6 g, care se consumă în 24 ore. Se utilizează și sub formă de decoct (0,5—1 g la 200 ml apă), consumat în 24 ore.

— *Petasites hybridus* (L.) G.M. Sch. și *Petasites kablianus* Tausch. (captalan). Se bea o cană pe zi, în timpul crizei, dintr-un decoct (1—2 lingurițe) din rizomii și stolonii plantei.

— *Ephedra vulgaris* Rich. (cîrce). Se bea 1—2 căni pe zi dintr-o infuzie de 2—3 g de plantă la o cană de 200 ml.

— *Origanum vulgare* L. (șovîrv). Se beau trei pahare pe zi dintr-o infuzie, din una două lingurițe la 200 ml apă clocotită.

tită. Uleiul volatil poate fi folosit și sub formă de inhalații, de două ori pe zi.

— *Euphorbia peplus* L. (laptele cînelui). Se folosesc semințele, care au acțiune antidispneică, în accesele de astm, sub formă de decoct, 1—2 g la 100 ml apă rece. Se bea în timpul crizelor.

— *Amni visnaga* L. (visnaga). Extract fluid de tinctură 10%, se ia 1—5 g pe zi.

În criza de astm infectat se folosesc:

Ceaiuri

— *Folium et radix Althaeae* (nalbă mare). Se beau 1—2 căni pe zi dintr-o infuzie de flori și frunze, cu o linguriță la o cană. Rădăcina se folosește ca macerat la rece (o linguriță la o cană, timp de 30 minute, la care se adaugă și un vîrf de cuțit de bicarbonat). Se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se bea treptat în cursul unei zile.

— *Flores et radix Primulae* (flori și rădăcină de ciuboțica cucului). Florile se folosesc ca infuzie (1—2 lingurițe la o cană) și se bea treptat în cursul unei zile. Rădăcinile se folosesc ca decoct (o lingură la o cană, la care se adaugă și un vîrf de cuțit de bicarbonat). Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize, câte una-două linguri la un interval de 2—3 ore.

— *Flores Verbasci* (flori de luminărică). Infuzie, cu o linguriță la cană, ce se bea în cursul unei zile.

— *Cetraria islandicus* (L.) Ach. (lichen de piatră). Are acțiune puternic antibiotică. Se beau două căni pe zi dintr-un decoct (o linguriță la o cană), amestecat cu lapte.

Apiterapie

Soluție alcoolică de propolis 15%. Din această soluție se ia și se amestecă cu apă distilată, în proporție de 1 : 1, pentru o ședință de aerosoli. Se fac câte două ședințe pe zi cu o durată de cinci minute, în total 15—30 ședințe, iar după terminarea ședinței, odihnă 20 minute.

Presopunctură

În caz de criză cu dispnee se face masajul pulpei degetului mare pînă ce trece criza.

În tratamentul de fond al astmului bronșic se acționează prin remedii antialergice.

— *Herba Violae tricoloris* (trei frați pătați). Este planta cea mai antialergică. Se beau 2—3 căni pe zi, sub formă de infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă, sau macerat la rece 3%, cu efect expectorant și depurativ. Se face o cură de 30 zile. Se repetă după o pauză de o lună de zile.

— *Hyssopus officinalis* L. (isopul). Este bronhodilatator și expectorant. Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie de 2—3 g%.

— *Foeniculum vulgare* Mill. (fenicul). Este antispastic, anti-bronșitic și expectorant. Servește ca infuzie pentru copiii sugari (cinci-șase fructe zdrobite, în 200 ml apă clocotită). Se bea în trei reprize, după mesele principale. Pentru copiii de la 10 ani, câte 10 fructe zdrobite, iar pentru adulți, o jumătate de linguriță de fructe zdrobite în 200 ml apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

— *Achillea millefolium* L. (coada șoricelului). Antispastic bronșic, antialergic, antiseptic și bronhodilatator. Infuzie, din două linguri de flori, la 500 ml apă clocotită, care se bea caldută și fracționată în 4—5 reprize, în cursul unei zile.

Inhalații

— *Aetheroleum Hyssopi* (ulei de isop). Se toarnă câteva picături de ulei în apă fierbinte. Se inspiră adine vaporii degajați. Se fac două inhalații pe zi.

În astmul infecțios nealergic trebuie să combatem infecțiile bronșice, amigdalene, sinuzale etc.

— *Matricaria chamomilla* L. (mușetel). Infuzie preparată din trei linguri de plantă la o cană cu apă. După răcire se strecoară, se adaugă patru grame de acid boric, folosindu-se pentru gargară. Se poate folosi și sub formă de inhalație, de două ori pe zi.

— *Folium Salviae* (salvia). Infuzie preparată din două lingurițe de plantă la 100 ml apă, plus o linguriță de mușetel și o linguriță de coada șoricelului, acesta din urmă având acțiune antiinflamatorie și antialergică. Se beau două căni pe zi. Se poate folosi și sub formă de inhalații și gargară.

Sub formă de inhalații, se pot folosi uleiuri de isop, brad, pin, molid, datorită efectului antiinflamator și antiseptic asupra căilor respiratorii. Se inspiră adine vaporii degajați de cele 4—5 picături de ulei turnate în apa clocotită dintr-un vas emailat. Se fac două ședințe pe zi, dimineața și seara.

În astmul alergic infectat se folosește:

— *Cetraria islandica* (L.) Ach. (lichenul de piatră) din care, în ultimul timp, s-au izolat antibiotice cu acțiune inhibitoare chiar asupra bacilului Koch. Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se fierbe cinci minute, se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se bea rece.

— *Evernia prunastri* (L.) Ach. (lichenul de stejar). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie de 2—5%.

— *Lobaria pulmonaria* L. (jebghiu de munte). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie de 2—5%.

— *Betula pendula* Roth (*B. verrucosa* Ehrh.) (mesteacăn). Mugurii au proprietăți antibiotice. Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la 200 ml apă.

— *Populus nigra* L. (plop negru). Are acțiune antiseptică, antiinflamatorie, antibiotică față de 10 sușe bacteriene. Are și acțiune antifungică. Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la 200 ml apă.

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc). Este foarte bun în inflamațiile căilor respiratorii. Se bea 1—2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la o cană. Se poate folosi și sub formă de inhalații, câte două inhalații pe zi.

— *Viscum album* L. (vîsc). Se recomandă, în cazul cînd astmul este însoțit și de hipertensiune arterială. Se folosește ca macerat la rece, cu două lingurițe de plantă la 250 ml apă (la temperatura camerei). Se lasă opt ore la macerat. Se bea în două reprize, din care jumătate seara la culcare. O cură durează 20—30 zile. Se folosește viscul de măr, păr, prun, brad, stejar. Cel de salcie este contraindicat fiind toxic.

— *Allium sativum* L. (usturoi). Datorită substanțelor antibiotice are acțiune antimicrobiană. Se folosește astfel: 80 g bulbi (căței) pișați se pun în 250 ml apă în elocot, într-un vas emailat bine acoperit. După un minut se ia după foc și se lasă, tot acoperit, să se răcească. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile, câte o lingură, din timp în timp. Se face o cură de 20—30 zile.

— *Allium cepa* L. (ceapa) conține substanțe antibiotice. Este folosită ca antiseptic, emolient, în infecții faringiene (stafilococ) și în tuse rebelă și catar bronșic. Se folosește sucul de ceapă, 100—200 g pe zi sau sub formă de decoct, cu două lingurițe de ceapă tocată la 200 ml apă. Se beau două căni pe zi.

În astmul intricat cu emfizem pulmonar se folosesc:

Ceaiuri

— *Flores et folium Farfarae* (flori și frunze de podbal). Se beau în total 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie (cu 1—2 lingurițe la o cană sau cu 2—3 linguri de plantă la o cană) din care se ia câte o lingură la fiecare două ore.

— *Corylus avellana* L. (alun). Mugurii de alun au acțiune antiscleroasă, restabilind elasticitatea țesutului pulmonar. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe de muguri la o cană.

În cadrul tratamentului general trebuie să urmărim și influențarea sistemului nervos vegetativ. În astm este o parasimpaticotonie care este favorizată și de o alcaloză, de o modificare a echilibrului electrolitic, în sensul unei pre-valorări a potasiului față de calciu.

— *Uleiul de porumb*. Se va lua o lingură de ulei de porumb, la una sau la toate cele trei mese pe zi.

— *Oțetul de mere*. Într-un pahar cu 100 ml apă se pun două lingurițe cu oțet de mere, care se amestecă bine și se bea dimineața la sculare.

Apiterapie

Un bun remediu recomandat în astmul infecțios este produsul albinelor numit propolis, care se poate folosi sub următoarele forme:

— *Extract alcoolic 15% propolis* care se prepară astfel: 150 g de propolis sfărâmat în particule mici, se așează în sticlă de culoare închisă și se adaugă treptat 1000 ml alcool de 96°, agitând 30 minute. Sticla etichetată cu data preparării se ține la întuneric, agitându-se zilnic. După șapte zile amestecul se filtrează prin tifon. Păstrat la întuneric preparatul rezistă mulți ani. Se iau câte 20—40 picături într-o jumătate de pahar cu lapte cald sau apă caldă, cu o oră înainte de mese.

— *Inhalații de propolis*. Se prepară astfel: 60 g propolis, plus 40 g ceară curată de albine, fără reziduuri. Amestecul astfel obținut este introdus într-un vas emailat, de 300 ml, care la rîndul său este introdus în alt vas mai larg, plin cu apă în clocot. Inhalații se fac stînd deasupra acestui vas cu capul acoperit de un prosop. Se face o inhalație seara, la culcare, timp de 10 minute sau chiar de două ori pe zi, dimineața și seara, timp de două luni de zile.

— *Sirop de propolis (300 g)*. Se procură de la „Apimondia”, București, str. C.A. Rosseti, nr. 31. Se folosesc trei linguri pe zi, cu o oră înainte de mese.

— *Lăptișor de matcă*, 50—100 mg zilnic, timp de 20—40 zile, sub formă de drajeuri, ținute sub limbă, pînă la completa dizolvare.

— *Mierea de albine*, de tei, flori de cîmp sau flori de munte se folosește pentru acțiunea ei antimicrobiană, antiinflamatorie, calmantă și expectorantă. Se folosește sub formă de inhalații, ca soluție 20—30% în apă distilată, la început și, apoi, 50%, respirîndu-se liniștit timp de 20 minute. Se fac 1—2 inhalații pe zi, aproximativ 50 ședințe, pînă ce dispăre tusea, năduful, suieratul din piept și flegma. Este contrain-

dicată mierea la cei în stare foarte gravă, cu astm bronșic (status asmaticus) și la cei care nu suportă acest produs.

— *Mierea de albine cu sulf*. Se amestecă bine, timp de 3—4 zile, 1 kg de miere, căreia i s-a adăugat 100 g de sulf pentru uz intern. Se iau cîte două linguri pe zi, dimineața și seara.

— *Sirop expectorant cu miere de albine*. Se poate procura de la Apicola. Se folosesc 3—4 linguri pe zi, la adulți și trei lingurițe pe zi, la copii.

În general, pentru prevenirea crizelor și ameliorarea evidentă a astmului, în orice formă s-ar prezenta, se recomandă *Viscum album L* (viscul de măr). Se folosesc 3—4 lingurițe de plantă mărunțită, ce se pun într-un pahar de 250 g, cu apă rece și se lasă la macerat șapte ore. Se beau 2—3 cești pe zi.

Hidro și electroterapie. Băi parțiale ascendente de mîini (Hauffe). Se începe baia la temperatura de 38°; după 1—2 minute se ridică temperatura, treptat, cu un grad, prin completarea nivelului cu apă fierbinte așa fel încît în 5—6 minute să se ajungă la temperatura de 40—44°. Se recomandă să se continue baia încă 15—30 minute. Băile se vor face ori de cîte ori se apropie criza, în crize și în afara lor, zilnic sau la două zile, seara înainte de culcare.

Se folosesc *ultravioletele* doze eritem, 2—3 biodoze în cîmpuri toracice de 10/10 cm, la interval de 2—3 zile un cîmp, în total patru cîmpuri pe serie. Ultravioletele toracice, cinci minute pe ședință, distanță lampă—tegument, 50 cm, o zi față, o zi spate, cîte cinci ședințe pe fiecare parte anterioară și posterioară a toracelui. Unde scurte transtoracice (transversal) în astmul infectat. Distanța electrod—tegument: 6 cm; doze 1—4; durata ședinței: 10—20 minute; număr de ședințe: 12 pe serie. Se poate repeta după o lună de pauză.

Magnetodiaflux. În crize, doze continue cu bobinele mici, cu sudul pe stern, pe zonele hilare în astmul umed, iar în astmul alergic, cu o bobină mică, cu sudul pe creștetul capului (vertex) și altă bobină mică, cu sudul pe stern: 50 Hz, 1—2 minute; 50—100 Hz, două minute; 100 Hz, două minute. Magnetodiaflux în afară de crize: doze continue, în primele trei ședințe numai cu bobina cervicală și apoi și cu bobina lombară și una mică paralelipipedică, cu sudul pe stern: 50 Hz 1—2 minute; 100 Hz două minute, zilnic cîte o ședință.

Serii de cîte 15 şedinţe, cîte o şedinţă zilnic. Se poate repeta după şase luni.

Interferenţiali. Iradiere a ganglionului stelar două minute, a ganglionului cervical superior, două minute şi a apofizelor spinoase ale vertebrelor cervicale, cu ajutorul electrozilor albi, o jumătate de minut pe fiecare. Iradierea zonelor parasternale, cu ajutorul electrozilor albi, cîte o jumătate de minut pe fiecare spaţiu. Frecvenţă rapidă, la 100 Hz şi spectru 10 minute, 10 şedinţe pe serie, o şedinţă la două zile.

Presopunctură şi acupunctură

Se vor masa următoarele puncte:

Mlaştina de 1 m — P_5 — care se află pe plica cotului, în afara tendonului muşchiului biceps; masaj prin dispersie, adică invers mersului acelor ceasornicului (deşurubare), timp de cinci minute, două şedinţe pe zi, total 10 şedinţe pe serie.

Stîlpul cerului — V_{10} — care se află pe linia orizontală ce trece prin comisura buzelor, la un lat de deget de o parte şi de alta a liniei mediane posterioare. La fel, masaj prin dispersie ca şi mai sus.

Atelier central — P_1 — care se află sub claviculă, la extremităţile externe ale spaţiului doi intercostal. Masaj prin tonifiere, în sensul mersului acelor ceasornicului, cinci minute, două şedinţe pe zi, total 10 şedinţe pe serie.

Perla preţioasă — VC_{31} — care se află la unirea pe stern a celor două clavicule. Masaj prin tonifiere ca şi mai sus, în sensul înşurubării.

— Masaj al punctelor ce se află pe ambele tălpi lingă marginea internă a scobiturii. Se va masa fiecare punct cîte cinci minute de două ori pe zi prin tonifiere, în sensul înşurubării.

Legume ce se recomandă în astmul bronşic: hreanul, morcovul, ridichea, salata, usturoiul, varza.

Emfizemul pulmonar şi silicoza pulmonară

Sînt boli cronice determinate de dilatarea alveolelor şi de pierderea elasticităţii ţesutului pulmonar. Cauze variate pot duce la apariţia emfizemului: bronşite cronice, bronşectazii, scleroze pulmonare, pneumoconioze. Vîrsta poate să joace un rol important, boala întîlnindu-se mai ales la vîrstnici.

Se recomandă:

Ceaiuri

— *Tussilago farfara* L. (podbal). Se beau două căni pe zi, dimineaţa şi seara, îndulcite cu miere de tei sau din flori de munte, dintr-o infuzie cu 10 g flori şi frunze la 500 ml apă.

— *Corylus avellana* L. (alun). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriţă de muguri la o cană. Are acţiune antiscleroasă.

Cînd emfizemul este asociat cu bronşita (bronho-pneumopatie cronică obstructivă):

Rp. ¹ <i>Herba Saturejae</i> (cimbrul)	50 g
<i>Drosera rotundifolia</i> L. (roua cerului)	50 g
<i>Chelidonium majus</i> L. (rostopască)	50 g
<i>Eryngium planum</i> L. (seai vinăt)	50 g
<i>Fructus Anisi vulgaris</i> (anason)	50 g

Infuzie, dintr-o lingură din acest amestec la o cană de apă. Se lasă acoperit pentru extracţie timp de 20 minute. Se bea o cană pe zi, îndulcită cu miere de albine, în mai multe reprize. Cura cu ceaiuri se face timp îndelungat, pînă la evidentă ameliorare.

Apiterapie

Se face un preparat din usturoi şi produse apicole pentru prevenirea şi combaterea sclerozei:

- a) pentru prepararea maceratului de usturoi în alcool:
— usturoi (bulbi, curăţaţi şi tocaţi) 125 g
— alcool 96° 125 g

Se pune la macerat timp de 10–15 zile, după care, prin presare şi strecurare, se obţine 175 g macerat de usturoi în alcool.

- b) pentru obţinerea extractului moale de propolis:
— propolis brut, natural, fără impurităţi 43 g
— alcool 96° 57 g

Se dizolvă propolisul în alcool de 96°. Se lasă să se evapore alcoolul, pînă se obţine o pastă moale, de aproximativ 50 g extract de propolis.

Pentru a obţine un extract alcoolic de propolis, în concentraţie de 30%, se iau 30 g din pasta respectivă şi se amestecă cu 70 g alcool 96°.

- c) Miere de salcim 50 g.

În final, se amestecă maceratul de usturoi rezultat (175 g), extractul alcoolic de propolis, în concentraţie de 30% (25 g) şi miere de salcim (50 g). În total se obţine 250 g preparat,

¹ Reţetă după Dr. Gr. Constantinescu şi Ovidiu Bojor

ceea ce echivalează cu 2700—3000 picături necesare unui tratament pentru o perioadă de 100 zile (fără întrerupere).

Mod de administrare conform schemei de mai jos:

Zile de tratament		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Doză în picături, la fiecare masă	Dimineață	1	4	7	10	13	15	12	9	6	3	25	1	4	7	10	13
	La prinz	2	5	8	11	14	14	11	8	5	2	25	2	5	8	11	14
	Seara	3	6	9	12	15	13	10	7	4	1	25	3	6	9	12	15 etc.

Picăturile se administrează în puțină apă (o linguriță) dimineața, la prinz și seara, cu o jumătate de oră înainte de mese. Se respectă doza de picături, diferențiată pentru fiecare masă, potrivit schemei.

În a 11-a zi de la începerea tratamentului se administrează doza record, de 25 picături, dimineața, la prinz și seara.

Înainte de administrare se agită flaconul.

— După 100 zile de tratament continuu, cu doza variabilă din schemă, se face o pauză de 60 de zile, după care se reîncepe tratamentul (de întreținere), repetându-se exact după schema din prima zi până la terminarea preparatului.

Gimnastică respiratorie

Se ia un borcan cu 10 l de apă în care se introduce un tub de cauciuc sau plastic, care să nu ajungă la fundul borcanului.

Se inspiră fără tub, trăgând aer în piept și apoi se expiră prin tub, numărând bășicile care se formează. Se execută acest exercițiu, dimineața și seara, 10 minute, în camera aerisită în prealabil. Apa din borcan să fie impropătată la fiecare exercițiu.

Tratament fizio-balnear

Pneumoterapie, prin aparate de recuperare individuale de aer rarefiat, câte 10—15 minute, zilnic o ședință, total 15 ședințe pe serie. Se poate repeta după trei luni.

Interferențiali

Două plăci dorsale, două plăci pe piept, intensitate forte, frecvență lentă, 10 minute; spectru cu intensitate forte, 10 minute, la două zile o ședință, total 10 ședințe pe serie. Se pot repeta după o lună pauză.

Tratament balneoclimaterio

Emfizemul simplu și complicat cu bronșita, se tratează cu apele iodurate de la Băile Govora și cu apele cloruro-bicarbonatate sodice-silicioase, mai mult sau mai puțin radioactive, slab mineralizate, din stațiunile: Malnaș, Covasna, 1 Mai și Felix.

Abcesul pulmonar

Este un proces supurativ, provocat de germeni patogeni, aerobi, anaerobi sau protozoare care distrug parenchimul pulmonar sau se dezvoltă într-o cavitate preformată; este caracterizat prin febră, tuse, expectorație purulentă, uneori fetidă și vomică.

Ceaiuri

Rp. *Drosera rotundifolia* L. (roua cerului) 50 g

Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de piatră) 50 g

Se face o infuzie, cu două lingurițe din acest amestec, la o cană de apă în clocot. Se beau două căni pe zi, dimineața și seara, îndulcite cu miere de albine. Cura durează o lună de zile.

Cura cu usturoi

Se toarnă într-o cană, de 250 g, apă clocotită peste usturoiul dat pe răzătoare de plastic sau pisat bine. Se prepară următoarele cantități: pentru copiii până la doi ani, 15 g, pentru copiii între 2—5 ani, 25 g, pentru copiii de la 10—12 ani, 40 g, pentru alte vârste, 60—80 g.

Se folosesc 8—10 lingurițe din apa usturoiată, pentru copiii până la cinci ani; 8—10 linguri desert, copiii de 10—12 ani și 8—10 linguri supă, pentru celelalte vârste.

Apiterapie

Se face o cură cu miere de albine, 100—200 g pe zi, timp de o lună de zile sau de propolis (soluție alcoolică 20—30%), din care se iau 20—40 picături, într-un pahar cu lapte cald, de trei ori pe zi, cu 60 minute înainte de mese. Tratamentul durează până la vindecare.

Tratament balnear

Ca și în bronșectazie, supurații pulmonare și sechele ale abceselor pulmonare se poate beneficia de apele sulfuroase din stațiunile: Băile Govora, Băile Herculane, Călimănești—Căciulata, Mangalia, Pucioasa, Nicolina-Iași.

Tuberculoză pulmonară

Este o boală contagioasă, cu localizare la nivelul aparatului respirator, datorită pătrunderii și înmulțirii bacilului Koch în bronhiolă și plămînul omului sănătos. Principala sursă de infecție este omul bolnav, dar la apariția acestei boli mai pot contribui și alți factori: diferite boli febrile, gripa, răceala, surmenajul, subalimentația, viața dezordonată și orice cauze care scad puterea de rezistență a organismului. În repausul medicamentos și chiar concomitent cu medicamentele se recomandă:

Ceaiuri

— *Humulus lupulus* L. (hamei). Se beau două căni pe zi, timp îndelungat, dintr-o infuzie de 3—5%. Are proprietăți tuberculostatice.

— *Polygonum aviculare* L. (troscot). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie sau decoct, 3—5%.

Cura de usturoi cu proprietăți tuberculostatice. Să se mănince trei bulbișori (căței) pe zi sau să se facă o cură de apă usturoiată, așa cum a fost descrisă la abcesul pulmonar.

Apiterapie

Cura cu miere și *Ammannia rusticana* (Lam.) G.M.Sch. (hrean). Se pune un pumn de hrean dat pe răzătoare, la o jumătate de kg de miere de albine. În fiecare zi se amestecă bine și se lasă să stea astfel citva timp, pentru macerare. Se iau din acest amestec două linguri pe zi, înainte de mesele principale.

Propolis, soluție alcoolică 20—30%. Se iau cite 20—40 picături, într-un pahar cu lapte cald, de trei ori pe zi, cu 60 minute înainte de mese. Tratamentul durează de la 4—10 luni.

Pasta de trandafiri cu miere

Se iau 100 g petale de trandafir de dulceață, plus 150 g miere. Preparare: petalele de trandafir se spală, se toacă mărunt, se pun într-un vas de sticlă sau ceramică smălțuită, la care se adaugă mierea, amestecînd bine pînă la omogenizare. Se păstrează la rece, acoperită, timp de cinci zile, ca să se macereze. Se consumă două linguri pe zi, dimineața și seara. Preparatul ținut peste două săptămîni la frigider sau peste 2—3 zile la temperatura camerei devine toxic și trebuie aruncat.

III. BOLI ALE APARATULUI CARDIO-VASCULAR

Nevroza cardiacă (Astenia neurocirculatorie)

Este o tulburare patologică funcțională, fără leziuni aparente, ce se manifestă printr-un complex de tulburări cardiace subiective (dureri precordiale, palpitații, sufocație), trecînd uneori pe primul plan al unei nevroze astenice generale.

Se recomandă: ceaiuri, legume, fizioterapie, acupunctură, băi și tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

— *Leonurus cardiaca* L. (talpa gîștii). Reglează bătăile inimii, scade tensiunea arterială și are proprietăți sedative remarcabile. Se folosește ca infuzie și tinctură. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la o cană, din care una seara la culcare, timp de o săptămîină. A se folosi de șase ori pe an.

— Tinctura, din 20 g plantă, ce se macerează, timp de 7—8 zile, în alcool de 70°. Se iau 20—40 picături, de 2—3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

— *Radix Valerianae* (valeriana sau odoleanul). Reglează palpitațiile inimii și aduce un somn liniștit. Se folosește ca infuzie, pulbere sau tinctură.

a) infuzie, o linguriță la o cană, care se bea treptat în cursul unei zile;

b) pulbere, de trei ori pe zi, cite un vîrf de cuțit;

c) tinctură, din 20 g rădăcină, macerată în 100 ml alcool de 70°, timp de opt zile. Se iau 15—20 picături, de 2—3 ori pe zi. Se recomandă asocierea cu tinctura de păducel.

— *Flores, folium et fructus Crataegi* (flori, frunze și fructe de păducel). Reglează tulburările de natură nervoasă ale inimii. Se folosește ca infuzie și tinctură.

a) infuzie, cu o linguriță de plantă, la o cană cu apă, în clocot. A se bea treptat în cursul unei zile.

b) tinctură, din 20 g plantă, ce se macerează timp de 7—8 zile, în alcool de 70°. Se iau cite 10—15 picături, de trei ori pe zi. Se poate amesteca cu tinctura de valeriană, în părți egale.

— *Herba Marrubii* (unguraș). Reglează ritmul cardiac. Se ia cite o lingură, înainte de mese, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la o cană.

— *Ceai calmant* (plafar) împotriva tulburărilor cardiace. Se folosește ca infuzie, cu o linguriță la o cană. Se bea câte o cană, seara la culcare sau la nevoie. În compoziția preparatului intră păducel, rădăcină de valeriană, talpa gîștii, flori de tei și frunze de mentă.

Legume ce se recomandă a fi consumate: leuștean, salată, sparanghel, usturoi.

Fizioterapie

Magnetodiaflux, doze continue: 50 Hz, două minute, 100 Hz, trei minute, cu două bobine cerc (una cervicală și alta lombară) și una paralelipipedică, cu sudul pe stern. Să se execute zilnic câte o ședință; în total 15 ședințe pe serie. Se repetă după trei săptămîni. Următoarea ședință va fi programată după șase săptămîni de la terminarea celei de a doua serii.

Băi

Băi cu esență de brad (ulei de brad, ulei de pin, ulei de molid), ulei de levănțică. Se va face un amestec, în părți egale, din uleiul volatil și alcool de 70°, din care se pune 10 g la o baie. Băile se fac înainte de culcare, zilnic câte una. Se face o cură de 20 de băi.

Aromatizant pentru băi plafar. A se face câte o baie cu acest aromatizant, în fiecare seară, deoarece produce o stare de liniștire.

Extract de Valeriana officinalis L. 100 g pentru o baie generală. A se face zilnic câte o baie, timp de 20 zile.

Pinus sylvestris L. (frunze de pin). 150 g extract, pentru o baie generală; zilnic câte o baie; o cură de 20 băi.

Lacandula angustifolia Mill. (levănțică). Are acțiune sedativă și deodorizantă. Se face zilnic câte o baie, cu o durată de 15—20 minute, la temperatura de 35—36°, pe parcursul a 20 ședințe, dintr-un extract, cu 1—2 linguri de plantă la 200—250 ml apă.

Presopunctură și acupunctură

Pentru combaterea palpitațiilor și a fricii, prin masaj:

a) *Punctul inimii* — V_{15} — care se află în spate, pe linia orizontală ce trece printre vertebrele D_5, D_6 — la 1,5 măsuri¹ de o parte și de alta a coloanei vertebrale.

¹ O măsură este egală cu lățimea degetului mare, cca 1,5 cm. O măsură și jumătate este egală cu lățimea degetului arătător, plus a degetului mijlociu (3 cm). Trei măsuri este egal cu lățimea a patru degete de la mîna (8 cm).

b) *Calca spiritului* — C_4 — care se află la 1,5 măsuri deasupra plicei pumnului, în dreptul degetului mic de la încheietura pumnului.

c) *Poarta spiritului* — C_7 — care se află la distanța de o măsură și jumătate de plica pumnului, în dreptul degetului mic. Masajul se execută prin dispersie. Cu vârful degetului arătător sau degetului mare, în poziție oblică, se apasă în sensul opus mișcării acelor de ceasornic, blind, superficial. O dispersie bine executată va fi urmată de înroșirea pielii. Durata unei ședințe va fi de 5—10 minute. Se pot face trei ședințe pe zi. O cură va cuprinde 10—15 ședințe. Timpul optim de efectuare este dimineața și spre sfîrșitul după amiezii, niciodată după masă.

d) *Poarta vîelelor* — NS_4 — care se află la cinci măsuri pe antebraț, sub mijlocul plicei pumnului.

e) *presopunctura sau acupunctura Mlaștina vînturilor* — $V_{B_{20}}$ — care se află pe orizontală ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale, de o parte și de alta a coloanei cervicale.

Tratament balneoclimateric în stațiuni cu ape carbo-gazoase: băi, mofete și cură internă la Covasna, Malnaș, Borsec, Tușnad, Vatra Dornei, Buziaș, Lîpova, Bălványos (jud. Covasna), Ozuncea-Băi, Sugaș (Covasna), Jigodin-Băi și Odorheul Secuiesc (Harghita).

Endocardita post reumatică

Este o afecțiune inflamatorie, exudativ-proliferativă, în care se constată leziuni, cu caracter progresiv, la nivelul valvulelor inimii, în special ale orificiilor mitral și aortic. Leziunile se caracterizează prin prezența nodulilor reumatismali dați de streptococ. Se recomandă ceaiuri, băi, legume.

Ceaiuri

— *Ceaiul antireumatic plafar.* Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la o cană, îndulcite cu miere de albine.

— *Cortex Salicis* (coajă de salcie). Decoct, din două linguri la o cană, din care se iau 3—4 linguri pe zi.

Băi

Băi cu flori de fin. Florile de fin, în cantitate de 1—1,5 kg, se fierb o jumătate de oră în cinci l de apă. Se strecoară și se adaugă la baia de 200—250 l. Se poate folosi 150 g de extract de flori de fin. Durata unei băi este de 15—20 minute.

la temperatura de 35—36°C. Se recomandă a se face o cură de 21 băi; zilnic sau la două zile o baie.

Băi de castan. Făina din fructe de castan, în cantitate de 1—1,5 kg, se pune în apă rece și apoi se fierbe 30 minute. Se decantează și se adaugă băii. Se face o cură de 21 de băi.

Tratament balnear în stațiuni:

1) băi acratotermale, slab radioactive, de tipul Felix, 1 Mai; 2—3 băi, o zi pauză; o cură de 12—15 băi pe serie.

2) băi cu ape carbo-gazoase: Buziaș, Covasna, Vatra Dornei.

3) băi cu ape sulfuroase din stațiunile Herculane, Călimănești și Govora.

În aceste stațiuni se pot face și băi galvanice patrucelulare (pozitiv miini, negativ picioare), 36°, 20—25 mA, 10—15 minute, zilnic o baie; 12—15 băi pe serie.

Insuficiența cardiacă compensată

Este o stare patologică în care inima nu mai poate asigura debitul sanguin adecvat necesităților normale ale organismului, datorită unei contracții deficitare (insuficiență sistolică), care poate fi compensată sau decompensată.

Ceaiuri

— *Crataegus monogyna* Jacq. și *C. oxyacantha* L. (frunze, flori și fructe de păducel). Se folosește ca infuzie, cu o linguriță de flori sau fructe la 200 ml apă în clocot. După 15 minute de fiert se strecoară și se bea fracționat în cursul unei zile.

— *Capsella bursa-pastoris* L. (traista ciobanului). Se beau două cani pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot.

— *Viscum album* L. (vise de măr, păr, mesteacăn, stejar, brad; cel de salcie este contraindicat, fiind toxic). Două lingurițe de plantă în 250 ml apă rece, la temperatura camerei, se lasă opt ore la macerat. Se folosește în două reprize, din care una seara la culcare.

— *Armoracia rusticana* (Lam.) G.M. Sch. (hrean). Se iau 50 g de frunze și flori de hrean proaspete, sau 25 g, uscate, la 200 ml apă. Se fierb, într-un vas acoperit, cinci minute. Se lasă să se răcească, se store bine, se strecoară și se amestecă cu miere (40 g la 100 ml zeamă). Se pune într-un vas de sticlă curat, ce se închide ermetic. Se păstrează la

rece. Se iau cîte trei linguri pe zi, cîte una după mesele principale, timp de două săptămîni pe lună. Cura durează trei luni.

— *Fructe și legume*: lămîie, cartof, fasole, hrean, morcov, spanac, sparanghel, usturoi.

Insuficiența cardiacă cu edeme

Se recomandă ceaiuri, apiterapie.

Ceaiuri

— *Herba Equiseti* (coada calului). Decoct, cu o linguriță de plantă la o cană, ce se bea în cursul unei zile.

— *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Infuzie concentrată, cu două linguri la 200 ml apă. La răcire se adaugă, pentru neutralizare, un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă șase ore, apoi se bea în două reprize, la patru ore interval.

— *Radix Ononidis* (rădăcină de osul iepurelui). Se beau 3—4 cani pe zi de decoct, din patru linguri de plantă la un litru de apă rece, fierbindu-se 30 minute.

— *Infuzie de sparanghel* cu alte plante:

— <i>Asparagus officinalis</i> L. (sparanghel)	30 g
— <i>Anethum graveolens</i> L. (mărar)	3 g
— <i>Herba Equiseti</i> (frunze de coada calului)	50 g
— <i>Betonica officinalis</i> L. (vindecă)	12 g
— <i>Rumex acetosa</i> L. (măcriș)	10 g
— <i>Folium Urticae</i> (frunze de urzică)	20 g
— <i>Folium Plantaginis</i> (frunze de pătlagină)	20 g
— <i>Folium Fragariae</i> (frunze de frag)	20 g
— <i>Fructus Cynosbati</i> (măceșe)	20 g

Toate plantele se mărunțesc și se amestecă între ele. O lingură din amestecul de plante se pune într-un vas emailat, se adaugă două pahare de apă clocotită, apoi se acoperă. Se lasă în liniște timp de o jumătate de oră, apoi se strecoară. Se împarte în trei porții, care se iau cu 10 minute înainte de cele trei mese principale. Cura durează pînă la completa ameliorare.

— *Băutură din dovleac fiert*. 500 g miez de dovleac, fără semințe, se taie în bucățele și se pune la fiert într-un vas emailat, cu apă cît cuprinde. După ce s-a înmuiat dovleacul, se scurge apa și se păstrează. Dovleacul fiert se pune într-un vas și se freacă cu lingura de lemn pînă se face o pastă fină, apoi se adaugă apa în care a fiert, se amestecă pînă la com-

pleta omogenizare. Băutura rezultată se consumă în două reprize, dimineața și seara. Cura durează timp de 30 zile.

— *Sucul de dovleac* se obține din 500 g de miez de dovleac ajuns la maturitate, care se curăță de coajă și semințe, se taie felii, se trece prin mașina de tocat și apoi se stoarce sucul. Se consumă imediat sau se păstrează la frigider 12 ore. Se bea în două reprize, dimineața și seara.

— *Sucul de tomate*, proaspăt, este un tonic cardio-vascular. Se aleg tomatele (roșiile) bine coapte, sănătoase, întregi. Se îndepărtează codițele, se spală, se scurg, se trec prin mașina de tocat sau se store prin alte mijloace tehnice. Se bea cite un pahar zilnic, timp îndelungat.

Ceai diuretic din ceapă și miere. 100 g ceapă, 50 g miere, 200 ml apă. Ceapa se curăță și se fierbe, 5 minute, într-un vas acoperit, la foc moale. Se răcește puțin, se stoarce, se strecoară și la lichidul rămas se adaugă mierea. Se amestecă bine și se bea cald, seara la culcare. Se repetă cît este necesar. Este contraindicat la dispeptici, la cei cu ulcer stomacal și duodenal și la cei cu gastrite hiperacide.

Insuficiența coronariană (cardiopatia ischemică)

Este o boală ce se caracterizează prin dezechilibrul absolut sau relativ între aportul de singe oxigenat și nevoile miocardului, datorit unei strîmtoări organice sau spastice a coronarelor, care pot determina crizele de angină pectorală, sindromul intermediar și infarctul miocardic. Se indică ceaiuri, apiterapie.

Ceaiuri

— *Ruscus aculeatus* L. (ghimpe) evită trombozele în infarct. Se bea două căni pe zi din decoct, cu două lingurițe de frunze la o cană.

— *Chelidonium majus* L. (rostopasca). Este un bun vasodilatator coronarian. Se bea, la trei ore, o lingură dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită.

— *Flores, folium et fructus Crataegi* (flori, frunze și fructe de păducel). Se folosește ca infuzie sau tinctură.

a) infuzie, o linguriță la o cană, care se bea imediat, în cursul crizei sau, în mod preventiv, în decursul unei zile.

b) tinctură, 20 g flori macerate, timp de 10 zile, în alcool de 70°. Se iau cite 15—20 picături, curativ și preventiv, de trei ori pe zi, înainte de mese.

— <i>Herba Leonuri</i> (talpa gîștii)	30 g
— <i>Folium Menthae</i> (frunze de mentă)	20 g
— <i>Herba Anserinae</i> (coada racului)	10 g
— <i>Radix Valerianae</i> (rădăcină de valeriană)	10 g
— <i>Folium Melissa</i> (frunze de roiniță)	20 g
— <i>Flores Sambuci</i> (flori de soc)	10 g

Se bea 2—3 căni pe zi, în timpul crizelor, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană din acest amestec.¹

Rp. <i>Herba Leonuri</i> (talpa gîștii)	5 g
<i>Folium Melissa</i> (frunze de roiniță)	5 g
<i>Fructus Carvi</i> (fructe de chimen)	5 g
<i>Radix Valerianae</i> (rădăcină de valeriană)	5 g

Se bea două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură din acest amestec la o cană cu apă.²

Rp. <i>Radix Valerianae</i> (rădăcină de valeriană)	15 g
<i>Folium Melissa</i> (frunze de roiniță)	15 g
<i>Strobili Lupuli</i> (conuri de hamei)	10 g
<i>Herba Millefolii</i> (coada șoricelului)	10 g

Se bea una două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură de amestec la o cană de apă.³

Rp. <i>Herba Leonuri</i> (talpa gîștii)	5 g
<i>Radix Valerianae</i> (rădăcină de valeriană)	5 g
<i>Flores Lavandulae</i> (flori de levănțică)	5 g
<i>Fructus Carvi</i> (fructe de chimen)	5 g
<i>Fructus Foeniculi</i> (fructe de fenicul)	5 g

Se bea cite o ceașcă din acest preparat, de trei ori pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură din amestec la o cană de apă.⁴

Apiterapie

Preparat din usturoi și produse apicole pentru prevenirea și combaterea sclerozei, conform procedurii descris la capitolul „Emfizemul pulmonar și silicoza pulmonară“.

Mierea de albine. Se amestecă bine și se lasă la macerat o ceașcă de miere de tei cu o lingură rasă de hrean, dat pe răzătoare. Se ia cu lingurița, din cînd în cînd, în timpul unei zile. Se va face o cură de 30 zile, de două ori pe an, în luna aprilie și octombrie.

^{1,2,3,4} Rețete după Ovidiu Bojor și Mircea Alexan

Ateroscleroza

Este o boală cronică, care se datorește unei infiltrări în tunica internă a arterelor, de calibru mare sau mijlociu, formându-se depozite constituite din lipide (grăsimi), colesterol și uneori de calciu, la care se asociază un proces de scleroză a acestei tunici. Se constituie și se accentuează o dată cu înaintarea în vîrstă. Cauzele aterosclerozei sînt numai în parte cunoscute. Există o strînsă legătură între alimentația bogată în grăsimi de origine animală și apariția acestei boli. Bolnavii acuză dureri de cap, oboseală, scădere a memoriei, agitație sau depresie, răcire a extremităților, dureri ce apar la mers, sub formă de circui. Trebuie să folosim toate mijloacele de luptă împotriva acestei boli care, în ultimul timp, este foarte frecventă. Ateroscleroza, cardiopatia ischemică, infarctul miocardic, hipertensiunea arterială, hemoragia și tromboza cerebrală depășesc, în zilele noastre, ravagiile pe care, în trecut, le făceau ciuma și holera, luate la un loc. Oamenii de știință le încadrează, și pe bună dreptate, în categoria așa-numitelor „boli ale civilizației”. Deosebim un tratament profilactic și unul curativ.

Profilactic: evitarea surmenajului, sedentarismului, supra-alimentației, enervările și surescitările. Se va merge pe jos cel puțin o oră pe zi, iar pe bicicletă cel puțin 30 minute zilnic; drumetia la sfîrșit de săptămînă, sporturi: canotaj și înot fără excese. Pescuitul cu undița este un sport deosebit prin calmul și echilibrul nervos ce-l produce. Se indică regim dietetic, cura cu sucuri, ceaiuri, apiterapie și balneofizioterapie.

Regim dietetic. Sînt permise: supe de bulion degresat sau de legume, carne fiartă slabă sau la grătar, lapte smîntînit, brînză de vaci, pește (șalău, știucă, biban, păstrăv, scrumbie), 2—3 ouă întregi pe săptămînă, proteinele să fie în cantitate de 1—1,50 g/kg corp. Legume la discreție, preparate „à la grec”. Restricție la fasole, mazăre, bob, linte. Fructele, de toate felurile, împreună cu legumele, vor reprezenta baza alimentației. Cerealele sînt permise toate. Se vor exclude grăsimile prăjite, dîndu-se preferință modului de preparare „à la grec”. 2/3 din grăsimi (lipide) trebuie să fie tip uleiuri vegetale, ultima treime (30—40 g) să fie grăsimi animale, provenind din carne, lapte, brînză, pește, ouă. Grăsimile să nu depășească 30% din nevoia calorică permisă. Untul va fi înlocuit cu margarină.

Exemple de meniuri

Ziua I — Dimineața: lapte cu cafea (de orz), pîine de secară (200 g/zi), miere, o linguriță margarină.

Ora 10: mere rase

Prinz: 1. — cremă de dovlecei și iaurt;

2. — chiftele la grătar, cu cartofi înăbușiți, cu mărar și salată de varză albă;

3. — fructe rase sau suc de fructe

ora 17: ceai de cîtină sau măceșe

Seara: 1. — ciuperci „à la grec” cu iaurt;

2. — sufleu de brînză de vaci cu spanac;

3. — fructe.

Ziua a II-a — Dimineața: ceai de cîtină, pîine de secară (200 g/zi), o linguriță margarină, brînză de vaci.

Ora 10: — iaurt

Prinz: 1. — supă cu găluști;

2. — găină friptă cu soteu de morcovi, mazăre „à la grec” și salată verde;

3. — papară.

Ora 17: cafea (de orz) cu lapte, biscuiți.

Seara: 1. — pește la cuptor („à la grec”), cu roșii și ardei gras;

2. — găluște cu marmeladă;

3. — fructe

Ziua a III-a — Dimineața — lapte cu cafea (de orz), pîine de secară (200 g/zi), marmeladă.

Ora 10: pîine cu brînză, un măr

Prinz: 1 — cremă de conopidă;

2. — macaroane cu brînză și sos de roșii, cu salată de ardei copți;

3. — înghețată de fructe.

Ora 17: iaurt cu zahăr.

Seara: 1. — roșii umplute cu salată de vinete;

2. — friptură de vițel la cuptor, cu dovlecei, cartofi, mazăre („à la grec”);

3. — spumă de griș cu sos caramel.

Ziua a IV-a — Dimineața: ceai de cîtină, pîine de secară (200 g/zi), o linguriță de margarină, brînză de vaci.

Ora 10: iaurt cu pîine.

Prinz: 1. — supă, cu orez și lămie;

2. — musaca, de dovlecei cu carne și iaurt;

3. — clătite cu vișine.

Ora 17: lapte, fursecuri cu miere.

Seara: 1. — tălci cu brinză;

2. — compot de caise.

Ziua a V-a — Dimineața: lapte cu cafea (de orz), pîine de secară (200 g/zi), miere, o linguriță de margarină.

Ora 10: fructe

Prinz: 1. — țelină „à la grec“, cu lămție și chimen;

2. — sarmăluțe în foi de viță, cu iaurt;

3. — prăjitură cu pișcoturi și cremă de căpșuni.

Ora 17: ceai de cătină cu biscuiți.

Seara: 1. — sote de morcovi și mazăre „à la grec“, cu crochete de gris;

2. — rasol, cu salată de roșii și ardei copti;

3. — orez cu lapte.

Ziua a VI-a — Dimineața: ceai de cătină, pline de secară (200 g/zi), margarină, o linguriță, fructe.

Ora 10: lapte bătut și biscuiți.

Prinz: 1. — salată de orez cu măsline;

2. — grătar cu garnitură de varză „à la grec“ și chimen;

3. — compot de vișine.

Ora 17: ceai de cătină și pricomigdale.

Seara: 1. — pește fript;

2. — fasole verde cu mărar „à la grec“;

3. — papară cu sirop de fructe.

Dieta în ateroscleroză trebuie să respecte următoarele principii:

— să conțină dulciuri (glucide) în cantități moderate. Se va combate tendința vîrstnicilor de a mări treptat conținutul în dulciuri al hranei;

— să fie un regim cu predominanță cerealiervogetarian (pîine neagră de secară, fulgi de porumb etc.). S-a ajuns la concluzia ca făina să aibă cît mai multe țărițe, deoarece țărițele conțin fibre ce au însușirea de a preveni bolile vasculare;

— se vor consuma alimente bogate în vitamine, mai ales: B, E, D, B₆;

— se va combate cu energie obezitatea (vezi capitolul obezitate).

Cercetătorii britanici au arătat că un regim bogat în ceapă, fluidifică consistența singelui, micșorînd tromboza și infarctul.

Sucul de ceapă. Se aleg bulbi de ceapă sănătoși și se îndepărtează foile externe, ca și discul cu rădăcini. După ce se spală, se mărunțesc (trecîndu-se prin ochiurile răzătoare)

și se dă de două ori prin mașina de tocat sau cu alte metode tehnice, pentru a se extrage sucul. Se iau cite 15—30 picături, în apă sau mîncare, timp de o lună. Se folosește și pentru prevenirea aterosclerozei.

Sucul de ceapă cu miere de albine. Se amestecă o jumătate de pahar de suc de ceapă roșie cu 2—3 linguri de miere, din flora montană. Se ia cite o treime din preparat, înainte sau după cele trei mese principale ale unei zile. Întreaga cantitate se consumă în ziua preparării. Cura durează 3—4 luni, cu o pauză de o lună. Este indicată în congestia cerebrală și în combaterea aterosclerozei.

Maceratul de usturoi cu lămție. O căpățînă de usturoi curățat și pisat, o lămție și un litru de apă. Într-un vas se pune usturoiul, coaja rasă și zeama de la o lămție, precum și apa clocotită. Se acoperă și se lasă în repaus timp de două zile. Se ia cite o lingură, de trei ori pe zi, timp îndelungat. Se folosește în tratamentul și prevenirea aterosclerozei.

Ateroscleroza ar fi, după unii cercetători, generată de carența de vitamina C, deci se recomandă un regim dietetic foarte bogat în această vitamină.

Ceaiuri

Hippophaë rhamnoides L. (cătina albă), foarte bogată în vitamina C. Se folosește ca decoct din fructe, 5%. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine. Se mai poate folosi ca: suc, marmeladă și gem.

Rosa canina L. (măceș), bogat în vitamina C. Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct de fructe, 2—5%, îndulcite cu miere de albine. Se mai poate folosi ca: suc, marmeladă, gem.

Ribes nigrum L. (coacăz negru). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoct de fructe, 5%. Se mai folosește ca suc și gem.

Flores, folium et fructus Crataegi (flori, frunze și fructe de păducel). Se bea o cană pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la o cană.

Folium Visci (frunze de visc). Se folosește ca macerat, la rece (trei lingurițe, la o jumătate de litru de apă). Se lasă cca opt ore, după aceea se strecoară, se îndulcește cu miere și se bea în cursul unei zile. Se folosește și sub formă de pulbere, 1—3 virfuri de cuțit pe zi.

Vinca minor L. (frunze de saschiu mic). Se beau 1—2 căni pe zi din decoct, cu două lingurițe la o cană.

Rețete pentru scăderea colesterolului din sânge, prin influențarea metabolismului, după O. Bojor și Mircea Alexan: *Cynara scolymus* L. (anghinare). Infuzie din frunze, cu o lingură la o jumătate de litru de apă. Jumătate din cantitate se bea pe stomacul gol, dimineața, iar restul, cu cca 30 minute înaintea meselor principale, după care se recomandă repaus la pat, culcat pe partea dreaptă.

Betula pendula Roth (*B. verrucosa* Ehrh.) (frunze de mesteacăn). Infuzie concentrată, din două linguri la o cană, la care se adaugă, după răcire, un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea, cu lingura, în cursul unei zile.

Folium et herba Taraxaci (pădărie). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la o cană, îndulcită cu miere de albine.

Bulbus Allii (usturoi). A se mînea 2—3 bulbi pe zi, seara.

Se prepară o infuzie sau un macerat la rece, cu o linguriță din amestecul de mai jos, adăugat la o cană de apă.

Rp.¹ *Flores Crataegi* (flori de păducel) 10 g

Folium Visci (frunze de visc) 10 g

Bulbus Allii (bulbi de usturoi) 10 g

Se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.² *Folium Visci* (frunze de visc) 30 g

Folium, flores, fructus Crataegi (păducel) 20 g

Herba Bursae pastoris (traista ciobanului) 10 g

Folium Cynarae (frunze de anghinare) 20 g

Folium Betulae (frunze de mesteacăn) 20 g

Se beau două căni pe zi, dimineața și seara, dintr-o infuzie, cu o linguriță din acest amestec, la cană.

Infuzia de usturoi cu alte plante

Rp. *Bulbus Allii* (usturoi) 15 g

Flores Arnicae (arnică) 5 g

Flores Crataegi (păducel) 15 g

Herba Equiseti (coada calului) 25 g

Folium Menthae (mentă) 25 g

Se mărunțește usturoiul și plantele și se amestecă bine. Într-un vas emailat se pune o lingură de amestec și un pahar de apă, după care se lasă în repaus două ore. Se dă în clocot, apoi se lasă 15 minute să se răcească, după care se strecoară. Se bea în cursul unei zile, o jumătate de cantitate dimineața și o jumătate seara. Cura durează timp de 30 zile, repaus o lună și apoi se repetă.

^{1,2} Gr. Constantinescu și Elena Maria Hațieganu

Apiterapie

Oțetul de mere cu miere (Apicola). Se pun două lingurițe din preparat la 100 ml apă. Se bea de trei ori pe zi, înainte de mese.

Miere de albine de floarea soarelui. Se ia cu lingurița 150 g miere, de mai multe ori pe zi, ultima linguriță luîndu-se seară, la culcare.

Lăptișor de matcă (drajeuri). Se iau 3—6 drajeuri pe zi, în total 5—6 flacoane anual.

Lăptișor de matcă (liofilizat în fiole). Se varsă într-un pahar o fiolă de lăptișor de matcă și o fiolă de solvent, agitîndu-se pentru omogenizare. Se ține sub limbă cîteva minute și apoi se înghite. Se bea cîte o fiolă zilnic timp de 20 zile. A se repeta cura de patru ori pe an, una pe fiecare trimestru.

Polenul. Se ia cîte 20 g pe zi, dimineața, pe nemîncate, timp de 30 zile. Cura se face în fiecare trimestru, deci patru cure pe an. Se poate lua și sub formă de tablete, în total 6—8 tablete pe zi.

Polenovital, comprimate cu polen, plus lăptișor de matcă. Se iau 3—4 comprimate pe zi, timp de patru săptămîni. Se face cîte o cură în fiecare trimestru.

Tinctura de propolis: 20 g propolis la 100 ml alcool de 80—86°. Se iau 30 picături, zilnic, într-un dl de apă, pînă la completa ameliorare a bolii.

Preparat din produse apicole și usturoi pentru prevenirea și combaterea aterosclerozei, așa cum a fost descrisă la capitolul „Cardiopatia ischemică”.

Mierea de albine de tei. O ceașcă de miere, amestecată cu o lingură de hrean dat pe răzătoare; se lasă la macerat o noapte și a doua zi se consumă, cu lingurița, pînă seara la culcare. Cura este de 30 zile, de două ori pe an, în lunile aprilie și octombrie.

Fizio-balneoterapie

Băi ascendente de mîini (Hauffe). Se pune apa în baia de mîini la 35°. La interval de 1—2 minute, prin turnare de apă fierbinte, se urcă treptat temperatura cu un grad, așa încît în timp de 5—6 minute se ajunge la 40—44°. Ajuns la această temperatură se stă 15—30 minute. Se face zilnic cîte o baie; în total 15—20 băi pe serie.

Unde scurte, precordial și dorsal, distanță pol-tegument trei cm, doza I și II; durata 3—10 minute; în total 10 ședințe pe serie.

Băi galvanice patrucelulare descendente, cu pozitivul la mâini și negativul la picioare. Temperatura 36°, intensitatea 25 mA, durata 10—15—20 minute. Zilnic sau la două zile o ședință. Total pe serie 10—15 băi. După o pauză de o lună se poate repeta.

Magnetodiaflux, doze continue, cu două bobine cere 50 Hz, 1—2 minute; 100 Hz, 3—4 minute. Zilnic o ședință; în total 15 ședințe pe serie. Se pot repeta de mai multe ori pe an, la interval de trei luni.

Tratament balneoclimateric

În sezon de vară, în stațiunile cu ape minerale carbogazoase și mofete; Borsec, Buziaș, Covasna, Lipova, Tușnad, Vatra Dornei și în localități balneo-climaterice ca Bălványos, Jigodin, Odorheiul-Secuiesc, Ozunca Băi, Sugaș și Vilcele.

Cura balneară cu apele minerale iodurate din Băile Govora, sub formă de aerosoli și băi galvanice patrucelulare.

Ape minerale îmbuteliate. Cura la domiciliu trebuie să întrunească anumite condiții: sticlele se păstrează culcate, la temperatura de 15° și nu mai vechi de șase luni de la data îmbutelierii. Se consumă apele: Borsec, Bodoc (izvorul Matild), Căciulata 1. Se beau de trei ori pe zi, începând cu 15 ml, apoi 50 ml. Se crește treptat doza cu 50 ml, până ce se va ajunge la 250—300 ml, fără să depășească aceste limite.

Hipertensiunea arterială

Un bolnav este declarat hipertensiv atunci când aparatul de tensiune indică cifre mai mari de 15 (150 mm Hg) pentru maximă și peste 9 (90 mm Hg) pentru minimă. Menținerea tensiunii arteriale în limite normale este realizată de acțiunea complexă a numeroși factori: nervoși, vasculari, renali, glandulari, care acționează prin mecanisme complicate. Este suficient ca unul din ei să se deregleze pentru ca tensiunea să crească și să se instaleze boala hipertensivă. Boala poate apare la orice vîrstă, dar frecvența maximă de manifestare este între 30—40 ani. Inițial, boala are o comportare labilă cînd ridicările de tensiune se manifestă pe un fond normotensiv, apoi urmează un stadiu oscilant care durează cîțiva ani, iar cînd valorile terminale sînt în permanență ridicate, greu de influențat terapeutic și cînd sînt și modificări vasculo-viscerale, vorbim de hipertensiune fixă, care trădează și instalarea aterosclerozei care o însoțește ca o

umbră. La început, bolnavul acuză tulburări discrete ca: irascibilitate, oboseală intelectuală, insomnii, transpirații nocturne, vîjiuri în urechi, amețeli, dureri de cap, senzație de „deget mort”. Atîta vreme cît nu se visceralizează este în stadiu benign, apoi trece în stadiu malign, dacă nu se tratează la timp și perseverent.

Tratament profilactic

- 1) Evitarea solicitărilor nervoase, viața trepidantă, nopțile pierdute, munca excesivă și încordată;
- 2) evitarea abuzului de alcool și tutun;
- 3) organizarea timpului liber în mod plăcut și odihnitor, în raport cu firea și preocupările fiecăruia;
- 4) concediile trebuie respectate și făcute în afară de localitatea unde se desfășoară activitatea;
- 5) să se practice sporturi;
- 6) să se facă plimbări de cinci km zilnic și gimnastică medicală;
- 7) să se combată obezitatea, prin cumpătare față de mîncare, cu rația calorică normală, conform vîrstei, sexului și activității profesionale;
- 8) să fie evitat consumul excesiv de sare;
- 9) controlul periodic al tensiunii și greutății.

Indicații terapeutice în afară de medicamente chimioterapice: regim dietetic, sucuri, ceaiuri, apiterapie, băi, electro și balneoterapie.

Regim dietetic

Alimente interzise: băuturile alcoolice distilate (țuică, drojdie, lichior etc.) și orice băutură, în cantitate mare și în timp scurt; piinea caldă și piinea cu sare; toate supele preparate cu zeamă de carne. Măruntaie (ficat, creier, momițe, rinichi); carne grasă de porc, gîscă, rață, carne de vînat, pește gras și sărat, mezeluri, conserve de pește și de carne, afumăturile, brinzeturile sărate sau prea grase ca brînza Dorna, Trapist, cașcaval, grăsimi sărate, unt sărat, margarină sărată, untura de porc, seul, slămina, cantități mari de gălbenuș de ou, sub formă de ochiuri, jumări de ouă. Zarzavaturile ce conțin cantități mari de sare ca spanac, varză, murături. Sosurile obținute cu grăsimi prăjite, preparate cu zeamă de carne, cu muștar, sosul de maioneză. Prăjituri cu bicarbonat de sodiu, prăjituri cu drojdie de bere (calde, proaspete), creme cu mult gălbenuș de ou, condimentele la prepararea mîncării ca sarea de bucătărie, piperul, boiaua, muștarul în cantități mari.

Alimente permise: băuturile sub formă de apă, lapte, la care se adaugă cafea (de orz), lapte îndoit cu ceai, lapte bătut; sucuri de fructe sau zarzavat; piine neagră la cei grași și albă la cei slabi, fără sare și nu proaspătă. Se permite o jumătate de farfurie cu supă de zarzavat, cu zarzavaturi tăiate mărunt și adaos de făinoase, (gris, tăitei), borș de zarzavat, de cartofi, ciorbă de roșii, supă de fructe, toate fără sare. Mincăruri cu carne, de două trei ori pe săptămână, sub formă de rasol de vacă, vițel, găină, pui, slabe; rasol împănănat cu morcovi, pătrunjel și cartofi; șnițel fiert și apoi prăjit în ulei; carne sub formă de perișoare sau chiftele fierte în aburi sau apă fără sare. Pește slab (lin, șalău, știucă, biban) rasol sau fiert și apoi prăjit în ulei, preparat fără sare; (în ziua în care se mănincă pește nu se consumă carne); brinză de vaci, caș slab nesărat, urdă dulce. Grăsimile sînt limitate la 60—70 g pe zi, sub formă de grăsimi crude. De la ouă să nu se consume gălbenușul. Zarzavaturi și legume sub formă de salate (morcovi, dovlecei, mazăre fragedă, fasole verde, sfeclă roșie, salată verde, roșii, vinete și ardei gras, varză crudă); verdețuri crude, fierte, ca zarzavaturi gratinate, piureuri, chiftele de zarzavaturi, cartofi copti în coajă la cuptor. Sînt permise orice fel de fructe (cireșe, coacăze, fragi, mere, vișine, lămii, struguri), făinoase, mămăligă fără sare, sosuri dietetice fără grăsimi prăjită, cu făina rumenită uscat, cu zeamă de zarzavat, sos de roșii, caramel. Prăjituri fără bicarbonat, preparate din aluat uscat, cu umplutură din brinză de vaci, fructe sau marmeladă; gelatină cu lapte, spumă de gris cu zeamă de fructe, mere coapte, salată de fructe cu frișcă, miere de albine, dulceață, șerbet, peltea. Se permit 5 g de sare, care se vor consuma în timpul meselor, atunci cînd mîncarea este preparată fără sare.

Cura de must. (importantă pentru efectul diuretic, depurativ și antisclerotic). Se începe cu 0,5 l, zilnic, în trei reprize, cu o oră înainte de mese, apoi crește progresiv pînă se ajunge, după cea două săptămîni, la doi l zilnic, cantitate care se menține astfel 2—3 zile, fără să se mai consume și altceva. După acest nivel maxim se revine apoi la cantitatea inițială de care se profită cît mai tîn strugurii.

Sucul de usturoi. Se ia de trei ori pe zi cîte 15 picături de suc, într-un pahărel cu apă sau în mîncare.

Infuzia de usturoi cu alte plante. 30 g bulbili curățați de usturoi, 10 g flori de arnică, 30 g frunze de coada calului, 30 g fructe de păducel, 30 g frunze de vîsc, 40 g inflorescențe de coada șoricelului.

Toate plantele se mărunțesc, apoi se amestecă bine. Într-un vas emailat se pune o lingură din amestecul de plante și un pahar de apă clocotită. Vasul se acoperă, se lasă în liniște timp de 15 minute, apoi se strecoară lichidul.

Se bea cite 1/4 pahar pe zi. Cura se face la recomandarea medicului.

Tinctură de usturoi cu infuzie de mentă: 40 g bulbili de usturoi, 100 ml spirt rafinat, infuzie de mentă după gust.

Se curăță și se pisează usturoiul și împreună cu spirtul se introduce într-o sticlă, care se astupă și se lasă timp de șapte zile într-un loc cald. Se prepară infuzia de mentă (o lingură frunze de mentă la un pahar de apă). Lichidul se strecoară și se adaugă infuzie de mentă după gust. Se iau 10—15 picături, de 2—3 ori pe zi, la o jumătate de oră după masă, mai ales cînd tensiunea se manifestă cu amețeli și slăbiciune.

Băutură din sfeclă roșie cu miere: 1 pahar suc de sfeclă, 1/3 pahar miere, un pahar apă. Se prepară suc de sfeclă și apoi se introduce într-o sticlă împreună cu mierea și apa fiartă și răcită. Sticla se astupă, apoi se agită bine. Se bea zilnic cite o jumătate de pahar, după masa de dimineața și cea de seară. Cura durează o lună.

Căiuri

— **Folium Visci** (frunze de vîsc). Se folosește macerat la rece, din două lingurițe de frunze într-o jumătate de litru de apă. Se lasă peste noapte, cca opt ore, să macereze, apoi se strecoară, se îndulcește cu miere și se bea în cursul unei zile. Se face o cură de 10 zile, controlîndu-se permanent tensiunea. În caz că apar aritmii se intrerupe. Se poate folosi și ca pulbere, 1—2 virfuri de cuțit pe zi.

— **Flores, folium et fructus Crataegi** (flori, frunze și fructe de păducel). Infuzie, cu o linguriță la o cană, care se bea în cursul unei zile, sau tinctură, din 20 g plantă macerată, timp de 10 zile, în 100 ml alcool 70°, din care se iau 10—15 picături, de trei ori pe zi, înainte de mese.

— **Herba Meliloti** (sulfină). Se beau două căi pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la o cană, îndulcită cu miere de albine.

— **Vinca minor L.** (sâschiu). Folosit, mai ales, în hipertensiunea aterosclerotică. Se beau două căni pe zi din decoct, cu două lingurițe frunze la o cană, îndulcite cu miere de albine.

— **Herba Hyssopi** (isop). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe plantă la o cană.

— **Leonurus cardiaca L.** (talpa giștii). Infuzie, din trei linguri plantă la 200 ml apă, din care se iau trei linguri pe

zi. Tinctură, din 20 g plantă macerată, timp de 7—8 zile, în 100 ml alcool de 70°, din care se iau 20—40 picături, de 2—3 ori pe zi.

Efectul hipotensor se obține făcând un preparat din plantele de mai jos:

Rp. *Flores Crataegi* (flori de păducel) 10 g
Folium Visci (frunze de vise) 10 g
Bulbus Allii (bulbi de usturoi pisat) 10 g

Se folosește ca macerat, la rece, din o linguriță de acest amestec la o cană cu apă. Se lasă să stea timp de o noapte. Se beau două căni pe zi.

Infuzie de usturoi. Se pisează 80 g de usturoi, care se amestecă cu un sfert de l de apă în clocot. Se ține un minut pe foc, în vas emailat, acoperit. Se lasă să se răcească și se consumă într-o zi. Se repetă timp de 30 zile.

Sacul de păstîrnac conține mult potasiu. Se beau 2—3 pahare pe zi.

Suc. Se amestecă, cu o lingură de lemn, într-un vas emailat, un pahar cu 150 g miere, un pahar de suc de morcovi, un pahar de suc de roșii, un pahar de suc de hrean, plus sucul unei lămii. După omogenizare, amestecul se pune într-un borcan care se închide bine și se păstrează la rece. Se ia câte o linguriță, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese sau la trei ore după masă, timp de două luni.

Apiterapie

— *Oțet de mere cu miere* (Apicola). Se folosesc două lingurițe de oțet la un pahar de apă, de 100 ml, care se bea cu o oră înaintea meselor.

— *Lăptișor de matcă, drajeuri.* Se țin sub limbă cite 2—3 drajeuri pe zi, timp de 20 zile.

— *Polenocital* (polen cu lăptișor de matcă). Se iau cite 3—6 comprimate pe zi, timp de o lună.

— *Tinctura de propolis* 30%, care se prepară din 30 g propolis fărîmitat în 100 ml alcool de 96°. Se lasă la macerat timp de 5—7 zile. Se iau cite 30 picături, de 2—3 ori pe zi, înainte cu o oră de mese, pînă la normalizarea tensiunii.

Hidroterapie

Băi ascendente de mîini (Hauffe). Se folosește un vas în care să aibă loc mîinile, pînă mai sus de coate, în care se pune apă la temperatura de 35°. La interval de 1—2 minute se urcă, treptat, temperatura cu un grad, prin turnare de apă fierbinte, încît, după 5—6 minute să se ajungă la 40—44°. După ce s-a ajuns aici se recomandă să se mai stea în această situație 15—20 minute.

Băi cu frunze de mentă. Se face infuzie din 300—500 g foi de mentă în cinci l de apă, după care se strecoară și se pune în apa de baie, la temperatura de 36°. Durata unei băi este de 15—20 minute. Se face cite o baie zilnic, timp de 20—30 zile.

Perieri uscate

Se execută cu o perie cu păr, de jos în sus, la membrele inferioare, la cele superioare, apoi spatetele, pornind de la ceafă la umeri și pe coloana vertebrală; toracele se perie lateral, de-a lungul coastelor, din spate spre față. În regiunea feselor se fac perieri circulare. Se trece la perierea feței anterioare a trunchiului, stînd cu fața în sus. Întîi se perie, circular, regiunea mamelonară, apoi pe părțile laterale ale toracelui, spre stern. La nivelul abdomenului se execută mișcări circulare, în sensul evacuării intestinale. Să se execute zilnic astfel de perieri.

Electro și balneoterapie

Băi galvanice patrucelulare, descendente, adică pozitiv la mîini și negativ la picioare. Temperatura 36°, durata 10—20 minute, intensitatea 25 mA.

Băi de lumină parțiale, inferioare, cu o durată de 10—20 minute fixare, urmate de spălare la temperatura de 22°; zilnic cite o baie; 15—20 băi pe serie.

Magnetodiaflux, doze continue cu două bobine cere, una cervical și alta lombar, 50 Hz = două minute; 100 Hz = trei minute, zilnic o ședință. Total pe serie 15 ședințe. Se pot repeta de mai multe ori pe an, cu o pauză de 4—6 săptămîni între serii.

• Tratament balneoclimaterie

Băi cu ape carbogazoase, în stadiul I și II al hipertensiunii, căci în stadiul visceralizat sînt contraindicate. În acest scop se recomandă stațiunile balneare: Borsec, Buziaș, Covasna, Lipova, Tușnad, Vatra Dornei și localitățile balneoclimaterice Bălványos, Malnaș, Bîzuș-Băi, Remetea, Sugaș, Vilcele. Se recomandă băile iodurate-bromurate din Govora, cînd hipertensiunea este asociată cu ateroscleroza.

Hipotensiunea arterială

Se manifestă prin scăderea tensiunii sub valorile normale: maxima nu depășește 10 (100 mm Hg) și 6,5 (65 mm Hg) pentru minimă. Este însoțită de puls slab, cu extremități

reci, vișituri în urechi, palpitații, tulburări de vedere și tendințe la leșin (lipotimii). Se recomandă:

Rosmarin officinalis L. (rosmarin). Se folosește ca infuzie, din frunze 5%, 1—2 căni pe zi sau tinctură, 10%, în alcool de 70°: 20—40 picături pe zi, timp de o lună de zile.

Lăptișorul de mătă normalizează tensiunea. Se iau sub limbă 10—20 mg de lăptișor, de trei ori pe zi, timp de 10—20 zile.

Gimnastică medicală, sub formă de exerciții respiratorii și de inviorare.

Aritmiile cardiace

Sînt tulburări ale ritmului normal de contracție a inimii. Creșterea peste 70—80 de bătăi pe minut, se numește tahicardie, iar scăderea sub 68 bătăi pe minut, se numește bradicardie. Succesiunea regulată a bătăilor se numește extrasistolă. Se recomandă tratament profilactic și ceaiuri.

Tratament profilactic: combaterea constipației; evitarea abuzului de cafea, fumat și băuturi alcoolice.

Ceaiuri

— *Leonurus cardiaca* L. (talpa gîștii). Infuzie, din 15 g plantă mărunțită la 200 g apă, din care se iau 3—5 linguri pe zi.

— *Folium, flores et fructus Crataegi* (frunze, flori și fructe de păducel). Se face o infuzie, cu o linguriță plantă de 200 ml apă. Se bea în timpul unei zile, iar cura durează pînă la dispariția extrasistolelor.

— *Herba Marrubii* (unguraș) reglează ritmul cardiac. Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană sau infuzie concentrată, cu două linguri la o cană, din care se ia cîte o lingură înainte de mese.

— *Ceai calmant* (plafar) împotriva tulburărilor cardiace. Infuzie, cu o linguriță la o cană, care se bea ori de cîte ori se simte nevoia, în special seara la culcare.

Arterita și trombangeita obliterantă

Sînt inflamații ale arterelor, întîlnite, mai ales, la bărbații tineri. Frigul umez și fumatul sînt factori favorizanți. Se localizează, de preferință, la membrele inferioare, debutînd cu senzație de greutate la gleznă sau pulpă, care apare la

mers. Durerea vie (claudicația intermitentă) cedează la repaus și reapare la mers. În perioada mai avansată, durerile survin chiar la repaus și pot fi însoțite de tulburări trofice. Pielea devine uscată, mușchii gambelor se atrofiază. Cu vremea apar ulceratiile sau gangrene, la început, sub forma unei pete violacee la pulpa degetelor care, ulterior, se ulcerează, ajungînd la distrugerea completă a țesuturilor. Se recomandă tratament profilactic, regim alimentar, ceaiuri, băi, masaj, gimnastică medicală, electroterapie și tratament balneoclimateric.

Tratament profilactic: evitarea fumatului, care are rol determinant în apariția arteritelor, a frigului, umezelii, căldurii excesive, evitarea traumatismelor, infecțiilor, emoțiilor.

Regim alimentar. Se recomandă să fie mixt și să cuprindă 150—200 g carne, lapte degresat, brînză de vacă, iaurt, dulciuri, fructe și legume, limitînd grăsimile la 20—30 g pe zi, interzicîndu-se grăsimile animale și gălbenușul de ou, bogat în colesterol. Zarzavaturi, legume, fructe ce conțin vitamina C. Se recomandă un regim bogat în ceapă, care fluidifică consistența singelui și deci împiedică formarea de cheaguri; contraindicată fiind numai la ulceroși și la cei cu hiperaciditate. Se recomandă o cură cu *drojdie de bere*. La o jumătate de litru de apă, suc de roșii, de lămîie, de măceșe sau lapte se adaugă patru linguri de praf de drojdie; se amestecă bine și se ține la frigider. Se iau trei pahare pe zi din acest amestec. Se agită înainte de a se bea, deoarece drojdia se depune la fund.

Ceaiuri

— *Fructus Cynosbati* (măceș). Datorită vitaminei C și P, menține elasticitatea și permeabilitatea vaselor capilare. Infuzie sau decoct, din două linguri la o jumătate de l de apă, ce se bea într-o zi.

— *Hippophaë rhamnoides* L. (cătina albă). Fructele conțin cantități apreciabile de vitamina G, B₁ și B₂. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de fructe zdrobite la o cană. Se mai poate folosi ca suc, sirop, marmeladă și gem.

— *Ribes nigrum* L. (coacăzul negru). Fructele conțin cantități însemnate de vitamina C, rutozid, săruri de potasiu. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de fructe zdrobite la o cană. Se poate folosi și ca sirop și gem.

— *Herba Meliloti* (sulfina) determină dilatarea vaselor periferice, duce la creșterea permeabilității și înlătură vasoconstricția. Se beau două cani pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la o cană.

— *Folium Salviae* (frunze de salvie). Infuzie, cu o linguriță la 100 ml apă, ce se bea în cursul unei zile.

— *Ruscus aculeatus* L. (ghimpe). Evită tromburile. Se beau două cani pe zi, din decoct, cu două lingurițe de frunze la o cană.

— *Folium Visci* (visc). Se folosește ca macerat, la rece, din trei lingurițe de frunze de plantă, la o jumătate de litru de apă, lăsându-se să stea cca opt ore. Se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea în cursul unei zile. Sub formă de pulbere, 1—3 virfuri de cuțit pe zi, se consumă în cursul unei zile.

Oțet de mcre. Se pun două lingurițe de oțet la un pahar de 100 ml de apă. Se bea, de două ori pe zi, înaintea meselor sau în timpul meselor.

Hidroterapie

Baie ascendentă de picioare, Hauffe. Se folosește o vană de picioare (hirdău), cu apă până ce se apropie de genunchi. Se începe baia la temperatura de 35°. La intervalul de 1—2 minute se urcă temperatura cu 1°, treptat, prin adăugare de apă fierbinte; în 5—8 minute să se ajungă la temperatura de 40—44°. Ajunsă la această temperatură se stă, în această apă, 15—20 minute, zilnic.

Baia de rozmarin. 1—2 linguri de extract de rozmarin se adaugă la apa dintr-o baie, la temperatura de 35°, durata de 15—20 minute, zilnic o baie. Se face o cură de 20 de băi.

Aplicarea de sticle cu apă caldă sau pernă electrică pe lombe sau abdomen.

Masaj al membrelor inferioare se face 10—15 minute zilnic.

Gimnastică medicală vasculară Bürger se face astfel: cel în cauză, întins în pat, își ridică membrele inferioare la 45—60°, timp de 1—2 minute, până ce pielea devine palidă. Se așează pe marginea patului, cu picioarele atârând, până ce culoarea devine roșie. Revine la poziția orizontală, cu picioarele întinse, și rămân astfel 1—5 minute. Se repetă de 6—7 ori pe ședință, atât dimineața cât și seara. Se recomandă și mișcările rotatorii ale picioarelor, 4—5 repetări. Seara să se facă ușoare frecții ale picioarelor, cu apă, în care se adaugă oțet de mcre (o linguriță la o jumătate de pahar de apă).

Mersul pe jos, încet, în cadență regulată, timp de o oră pe zi.

Băi galvanice, bi și patru celulare, 15—20 mA, 10—15 minute; apa să fie la 36°; zilnic câte o ședință; total 15 ședințe pe serie.

Presopunctură și acupunctură

Următoarele puncte ale membrelor inferioare: „*Cărarea munților*“ — V_{57} — care se află pe fața posterioară a gambei, la mijlocul ei, în virful V-ului format de mușchii posteriori ai gambei se vor masa, prin dispersie, cu degetul mare sau arătător de la mină, invers mersului acelor de ceasornic, timp de 5 minute. Se pot face două ședințe pe zi, total 10 ședințe pe serie. Pentru prevenirea crampelor și oboselii membrelor inferioare, se va folosi punctul *Răscrucea IANG* — VB_{35} — care se află pe fața exterioară a gambei, la mijlocul distanței între glezna externă și articulația genunchiului, prin tonifiere, adică masaj în sensul înșurubării. Se mai numește și punctul „culilor“. Se va masa timp de cinci minute, de două ori pe zi; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric cu apele minerale carbogazoase și mofete în stațiunile: Borsec, Buzias, Covasna, Tușnad, Vatra Dornei ca și stațiunile de interes local: Bălványos, Jigodin, Odorheiu Secuiesc, Ozunca Băi, Remetca, Sugaș, Vilcele.

Boala Raynaud

Este o boală vasomotorie ce se caracterizează prin accese de vasoconstricție. Accesele sînt declanșate de frig, dar și de epuizarea fizică și nervoasă. Durerea se manifestă la degetul doi și cinci. Degetele devin albe și reci, (faza de sincopă, expresie a vasoconstricției arteriolelor), apoi, dacă 15—30 minute, paloarea este înlocuită de cianoză (în urma dilatării venelor, datorită anorexiei țesuturilor, faza asfixică), însoțite de amorteală și dureri. Accesul se termină spontan, după una sau mai multe ore sau cedează prompt la imersia miinilor în apă caldă. Boala progresează și accesele devin tot mai frecvente și după 1—4 ani apar tulburările trofice și încet apar flictene, apoi ulcere, iar în stadiile terminale apar gangrene. Se recomandă tratament profilactic, ceaiuri, hidroterapie și electroterapie.

Tratament profilactic: evitarea frigului, fumatului, reducerea cărnii și a sării.

Ceaiuri

— *Leonurus cardiaca* L. (talpa gîştii). Infuzie, din 15 g plantă la 200 ml apă clocotită. Se iau 3—4 linguri pe zi. În uz extern, din 25 g plantă, la 200 ml apă în clocot, se foloseşte sub formă de comprese ale miinilor, în fiecare seară.

— *Folium, flores et fructus Crataegi* (frunze, flori, fructe de păducel). Este un vasodilatator coronarian şi periferic. Infuzie, cu o linguriţă de flori, frunze sau fructe, la 200 ml apă în clocot. După 15 minute, se strecoară şi se bea fracţionat în cursul unei zile.

Electroterapie

Diadinamici, cu un electrod negativ pe faţa dorsală a miinilor şi pozitiv pe faţa palmară, diafazăt fix = două minute; perioadă scurtă = două minute; perioadă lungă = două minute; zilnic o şedinţă. 10 şedinţe pe serie. Se pot repeta după două săptămîni.

Interferenţiali, cu două plăci (electrozi), unul pe faţa palmară şi unul pe faţa dorsală de la mina stîngă şi alţi doi electrozi, simetric, pe mina dreaptă. Intensitate uşoară, frecvenţă rapidă, spectru 10—15—20 minute; la două zile o şedinţă: total, pe serie, 10 şedinţe.

Acrocianoza

Este o boală vasomotorie localizată, mai ales, la mîini şi picioare. Apare îndeosebi la fetele tinere. La baza acestei afecţiuni stă o tulburare locală a circulaţiei singelui, deoarece capilarele şi venele mici sînt lipsite de tonicitate, fiind ca şi paralizate. Din această cauză, singele circulă cu o viteză foarte redusă şi este sărac în oxigen. Pielea este violacee, umedă şi rece. La apăsare, se formează o pată albicioasă care dispare foarte încet. Favorizează apariţia degerăturilor, piodermitelor şi a altor boli de piele. Se recomandă: ceaiuri, comprese, băi, electroterapie.

Tratament profilactic: evitarea frigului, folosind îmbrăcăminte corespunzătoare.

Ceaiuri

— *Leonurus cardiaca* L. (talpa gîştii). Infuzie, cu 15 g plantă la 200 ml apă clocotită, din care se iau 3—4 linguri pe zi.

— Comprese alternante

Pe locul bolnav se aplică bucăţi de pinză, împăturită de 5—6 ori şi înmuiate în apă la temperatura de 40—50°.

Se înlocuiesc cu comprese înmuiate în apă rece, la temperatura de 15—20°. Se alternează de cinci ori şi se termină totdeauna cu cea rece.

Băi alternante

Aceste băi se fac în două vase (ciubăre), unul conţine apă caldă, de 40° şi altul de 15—20°. Se introduc mîinile sau picioarele în vasul cu apă caldă, se ţin 2—3 minute şi apoi în cel cu apă rece, în care se ţin 20 secunde. Se alternează astfel de cinci ori, terminîndu-se totdeauna cu baia rece.

Electroterapie

Diadinamici: negativ dorsal, pozitiv palmar sau plantar, diafazăt fix = două minute; perioadă scurtă = două minute; perioadă lungă = două minute. Zilnic 1—2 şedinţe. Total 10 şedinţe pe serie. Se poate repeta după două săptămîni pauză.

Interferenţiali

Cu plăci ce încadrează regiunea, intensitate mijlocie sau forte, frecvenţă lentă şi spectru la sfîrşit, 10—15—20 minute, din care, spectru cinci minute: la două zile o şedinţă; total 10 şedinţe pe serie. La sfîrşit o şedinţă scurtă cu electrozi în mînuşi.

Acroparestezia

Stare patologică caracterizată prin tulburări subiective de sensibilitate în segmentele distale ale membrilor (mîini şi picioare) ca: furnicături, amorţeli, înţepături.

Se recomandă electroterapie, interferenţiali. A se plasa plăcile electrozi în așa fel încît să se trateze extremitatea întreagă. Intensitate uşoară, frecvenţă rapidă şi, la sfîrşit, spectru 10—20—30 minute o şedinţă la două zile; total 10 şedinţe pe serie.

Eritromelalgia

Este o angioneuroză primitivă sau secundară (hipertensiune, policitemie etc.) a extremităţilor. Este o boală rară care constă în vasodilataţie bilaterală paroxistică, manifestată prin roşeaţă, prin creşterea temperaturii şi durere, îndeosebi la nivelul picioarelor. Se recomandă comprese şi tratament balneoclimateric.

Comprese reci sau puna cu gheață pe regiunea respectivă, timp de 5—10 minute, de două ori pe zi.

Tratament balneoclimateric în stațiunile Borsec, Buziaș, Călimănești-Căciulata, Covasna, Eforie Nord, Herculane, Lipova, Mangalia, Pucioasa, Sovata, Techirghiol, Vatra Dornei precum și în localitățile Bálványos, Jigodin, Odorheiul Secuiesc, Ozunca Băi, Remetea, Sugaș, Vilcele.

Boala tromboembolică

(Tromboflebita). Este un proces mixt de inflamație a peretelui venos și de coagulare intravasculară, primul fiind, deseori, momentul inițial. În producerea bolii intervine un mare număr de cauze favorizante și determinante, care nu sînt decît parțial cunoscute. Procesul începe, de obicei, în venele tălpii piciorului și se întinde la venele principale ale gambei și, de aici, la vena femurală și iliacă. Primele semne care atrag atenția sînt: temperatura, creșterea pulsului, senzația de tensiune sau cianoză în gambă. La examenul local se observă dilatarea venelor, hipertensiune cutanată, durere vie la palpare, edeme. Cînd boala a avansat, apare edemul voluminos, care se întinde pînă la rădăcina coapsei. Evoluția este lungă, durează luni și ani. Se recomandă: regim dietetic, masaj, ceaiuri.

Dieta hiposodată-vegetariană, care, trecînd printr-o dietă lacto-vegetariană, se completează treptat, pînă la o dietă normală. Un regim bogat în ceapă, care împiedică tromboza. Înlăturarea constipației, printr-un regim de fructe și legume. Combaterea obezității, printr-un regim adecvat.

Ceaiuri

Rp. *Cortex Hippocastani* (scoarță de castan sălbatec) 15 g
Cortex Salicis (coaje de salcie) 15 g
Herba Millefolii (coada șoricelului) 15 g
Herba Polygoni avicularis (troscot) 15 g

Uz intern: infuzie, cu trei lingurițe din amestec, la 0,5 l apă. Se beau trei cești pe zi.

Rp. *Flores Hippocastani* (flori de castan) 15 g
Flores Arnicae (flori de arnică) 15 g
Fructus Sorbi aucupariae (fructe de scoruș de munte) 15 g
Flores Crataegi (flori de păducel) 15 g
Fructus Cynosbati (fructe de măceș) 15 g

Uz intern: ca infuzie sau decoct, cu trei lingurițe din amestec, la 0,5 l apă. Se beau trei cești pe zi.

Rp. *Cortex Hippocastani* (scoarță de castan sălbatec) 10 g
Flores Hippocastani (flori de castan sălbatec) 10 g
Flores Chamomillae (flori de mușetel) 10 g
Flores Arnicae (flori de arnică) 10 g
Folium Altheae (frunze de nălbă mare) 10 g
Radix Symphyti (rădăcină de tătăneasă) 10 g

Uz intern: decoct, din trei lingurițe de amestec, la 0,5 l apă. Se beau trei cești pe zi.

— *Ruscus aculeatus* L. (ghimpe). Este un tonic al musculaturii netede a peretilor venoși, evitînd trombozele. Se beau două cești pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-un decoct, cu două lingurițe de frunze la o cană.

Masaj general, începînd cu piciorul sănătos pentru înlăturarea durerii și scăderea sclerozării țesuturilor.

Varice

Este o boală caracterizată prin dilatarea permanentă, circumscrisă și patologică a venelor, datorită pierderii tonicității peretilor, ca urmare a unor procese inflamatorii și distrofice, a insuficienței valvulelor (congenitală) sau a creșterii presiunii sanguine din cauza unui baraj în circulația de întoarcere. Varicele apar între 20—40 de ani, fiind mai frecvente la femei. Printre factorii externi, unul din cei mai importanți este profesiunea care obligă să se stea mult în picioare (ospătari, frizeri, bucătari). Se recomandă ceaiuri, comprese, afuziuni, apiterapie, gimnastică medicală și tratament fizio-balnear.

Ceaiuri

— *Taraxacum officinale* Web. (păpădie). Se beau 2—3 căni pe zi, după mesele principale, din infuzie, cu două lingurițe de plantă, la 250 ml apă clocotită.

— *Salvia officinalis* L. (salvia). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze, la 100 ml apă clocotită. Extern, 5 g frunze, la 100 ml apă în clocot. Se folosește sub formă de comprese, însă reci.

Comprese din cîrpe înmuiate în apă rece cu lut. Se aplică de două ori pe săptămînă, peste noapte, începînd de la gleznă pînă la genunchi.

Un prosop muiat în decoct de flori de fin, rece, se folosește ca o compresă. Se aplică de două ori pe săptămînă.

Comprese elastice, cu fașă elastică sau ciorapi elastici. Să se aplice dimineața, înainte de a cobori din pat.

Apiterapie

Se prepară din 600 ml suc de ceapă roșie, plus 300 g miere de salcim sau finete. Se stoarce ceapa mărunțită și se strecoară printr-o pânză deasă sau tifon. Sucul rezultat se trece într-o sticlă curată și se adaugă miere. Se amestecă bine și se păstrează la frigider. Se ia câte 50 g, înainte sau după cele trei mese principale, timp de o lună. După o pauză de o lună de zile se poate repeta, până la dispariția varicelor. Se recomandă câte o serie de o lună, de două ori pe an, primăvara și toamna. Preparatul, dacă nu se ține la frigider devine toxic. Este contraindicat în gastritele hiperacide și ulcerul de stomac și duoden.

Afuziuni inferioare

Se începe de la partea posterioară a călcâiului, se urcă pe mijlocul gabei și al coapsei până la regiunea sacro-lombară. Aici se fac câteva turnări transversale, apoi se coboară pe fesa opusă și pe mijlocul membrului inferior corespunzător, până la călcâi. Se repetă de 3—4 ori, apoi se trece pe partea anterioară a membrului până la ombilic, se coboară de aici pe celălalt membru inferior. Se repetă de 3—4 ori, zilnic sau la două zile. Dacă există cianoză, se execută ținând suferin-
dul culcat cu membrele inferioare la orizontal, sau ridicate pe un plan mai sus. După procedură să facă gimnastica membrilor.

Gimnastică medicală

Culcat pe spate, brațele de-a lungul corpului, membrele inferioare fiind îndepărtate. Se execută mișcări rotatorii, în afară și în interior, cu membrele inferioare, de 4—6 ori. În timpul depărtării se inspiră, la apropiere se expiră. Se execută de două ori pe zi.

Tratament fizio-balnear

Băi generale, 34°, cu durata de 15—30 minute, zilnic sau la două zile.

Băi galvanice bicelulare a membrilor inferioare, cu apă rece, 20 mA; durata 15—20 minute; zilnic câte o baie; în total 20 de băi pe serie. Se pot repeta după o lună de pauză.

Împachetări reci cu nămol, tip Techirghiol sau argilă, timp de două ore zilnic.

Tratament fizio-balnear în stațiunile: Buziaș, Covasna, Călimănești-Căciulata, Tușnad, Eforie-Nord, Mangalia, Neptun, Techirghiol. În stațiunile unde nu există nămol ar fi de dorit să se folosească argila.

Ulcăr varicos

Este o dermatoză ce apare la gambe, în general la persoane ce suferă de tulburări de circulație (varice, periflebite, arterite), caracterizată prin formarea unei plăgi, cu tendință foarte redusă la vindecare. Ulcerația este adâncă, cu marginile tari și secretă un lichid clar, uneori amestecat cu sînge sau puroi, în cazul unei suprainfectări cu microbi. În această situație, pielea din jur se înroșește, rana devine dureroasă și are tendința să se mărească. Tratamentul este de lungă durată. Reușita este condiționată de vindecarea tulburărilor circulatorii care favorizează persistența ulcerului. Se recomandă ca tratament: ceaiuri, comprese, apiterapie, fizioterapie, presopunctură, balneoterapie.

Ceaiuri

Symphytum officinale L. (tătăneasă). Se beau 2—3 ceaiuri pe zi dintr-un decoct, cu o linguriță de rădăcină, la 250 ml de apă, ce se fierbe 20—30 minute. Se poate folosi și sub formă de tinctură, din 20 g rădăcină mărunțită, la 100 ml alcool de 70 grade. Se lasă la macerat timp de opt zile. Se folosește ca badijonări pe ulcer.

Taraxacum officinale Web. (pădărie). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe de plantă la 250 ml de apă.

Salvia officinalis L. (salvie). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml apă clocotită.

Lythrum salicaria L. (răchitan). Se beau trei ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot.

Brassica rapa L. (rapiță). Frunzele se pun pe ulcer și se lasă acolo o zi și o noapte. Se pot pune și comprese dintr-o infuzie, 50 g la un litru de apă în clocot. Allain Callaiaș afirmă că se vindecă ulcerul varicos cu un astfel de tratament.

Brassica oleracea L. (varza albă). Frunzele au efect cicatrizant. Se pun frunzele pe rană, se bandajează și se lasă o zi și o noapte, apoi se schimbă, până la vindecare.

Băi locale și comprese

— *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Băi locale, din infuzie, cu 30—60 g de plantă la un l de apă clocotită. Se folosește însă rece.

— *Symphytum officinale* L. (tătăneasă). Se folosește 50 g rădăcină la un litru de apă; se fierbe 20—30 minute, pentru băi locale și comprese.

— *Salvia officinalis* (salvie). Infuzie, din 10 g frunze la 200 ml apă clocotită; se folosește sub formă de comprese reci.

Apiterapie

Propolis, soluție alcoolică 5%. Pulverizare pe rană, timp de 3—4 minute de fiecare ședință; 10—20 ședințe până la cicatrizare și vindecare. După fiecare ședință se aplică pe ulcer pansament cu unguent, (20% propolis, în vaselină) sau soluție, 5% (adică 5 g propolis la 100 ml alcool de 90°). Din această soluție se iau 10 ml ce se amestecă cu 20—30 ml de apă distilată. După cicatrizare, pentru îndepărtarea edemelor limfatice, se recomandă electromasajul pulpei, cu un aparat special, timp de 5—10 minute pe ședință, de două ori pe zi și gimnastică rotatorie a piciorului bolnav, așa cum a fost descrisă la bolile arterelor.

Balneofizioterapie

Ultraviolete. Iradiere, timp de cinci minute la o ședință, distanță lampă — ulcer, 50 cm, o ședință la 4—5 zile, în total 4—5 ședințe pe serie.

Helioterapie, adică expunere la soare, dimineața până la ora 10, timp de 10—20 minute, urmat de aplicații de apă rece, sub formă de afuziuni (stropiri) și apoi se învelește cu o cârpă curată, muiată în apă cu lut (argilă). Se repetă zilnic până la cicatrizare.

Mofete în stațiunile balneare: Borsec, Buziaș, Covasna, Tușnad și helioterapie și nămol rece la Techirghiol, Eforie Nord, Neptun, Mangalia.

Presopunctură și acupunctură

Pentru prevenirea varicelor masaj al punctului denumit *Izorul de la cotitură* — F_8 — care se află pe partea internă a genunchiului, deasupra plicii de flexie. Bolnavul stă în poziția șezând pe scaun, masajul făcându-se prin tonifiere, adică în sensul înșurubării, timp de cinci minute; pe serie 10 ședințe. Pentru varicele membrilor inferioare, însoțite de edeme, se va masa punctul denumit *Colina negustorului* — SP_5 — ce se află la intersecția verticalei ce trece prin marginea interioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său. Se va masa prin dispersie, adică în sensul deșurubării. Acest punct mai este numit și punctul venelor care are și acțiune de cicatrizare a ulcerului varicos.

¹ Extrase din Presopunctura, de Sabin Ivan

Hemoroizi

Sînt varicele venelor ano-rectale. Pot fi externi cînd sînt situați în afara anusului și interni, cînd sînt situați în canalul anal. Apar, mai ales, între 30—40 ani. Factorii care determină apariția: tumori abdominale, ciroză hepatică, infecție locală (diaree-constipație). Clinic, hemoroizii externi se manifestă prin senzații anormale la nivelul anusului (mîncărimi, greutate, dureri) și apariția, în jurul orificiului anal, a unei ridicături moi de culoare violacee. Hemoroizii interni au aceleași simptome, la care se adaugă hemoragie, de la cîteva picături de sînge pînă la cîteva cm³. Hemoragia se repetă la fiecare scaun și determină anemia bolnavilor. Ca tratament se recomandă: ceaiuri, băi de șezut, comprese, afuziuni, apiterapie, presopunctură, acupunctură.

Ceaiuri

Rp ¹ . <i>Cortex Frangulae</i> (coaje de crușin)	10 g
<i>Herba Centaurii</i> (întaură)	5 g
<i>Rhizoma Rhei</i> (revent)	5 g
<i>Herba Millefolii</i> (coada șoricelului)	5 g

Se beau 2—3 pahare pe zi din decoct, cu o linguriță din acest amestec la un pahar cu apă.

Rp ² . <i>Herba Millefolii</i> (coada șoricelului)	10 g
<i>Cortex Frangulae</i> (coaje de crușin)	5 g
<i>Radix Taraxaci</i> (rădăcină de pădărie)	5 g
<i>Folium Juglandis</i> (frunze de nuc)	5 g
<i>Herba Hyperici</i> (sunătoare)	10 g
<i>Flores Chamomillae</i> (flori de mușetel)	5 g

Se beau 2—3 căni pe zi din decoct, cu o lingură din amestec la o cană de apă.

Ceai laxativ antihemoroidal (plafar) pentru combaterea constipației și hemoroizilor. Se beau 2—3 căni pe zi din decoct, cu 2 g %; se fierbe timp de 3—4 minute, apoi se lasă vasul acoperit 15 minute.

Băi

Rp ³ . <i>Cortex Quercus</i> (coaje de stejar)	10 g
<i>Folium Salviae</i> (salvie)	5 g
<i>Flores Chamomillae</i> (mușetel)	5 g

Întreaga cantitate se amestecă, se pune la un litru de apă și se fac 1—2 băi de șezut pe zi.

Rp. Flori de mușetel, frunze de frasin, coaje de stejar, polin. Se folosesc cîte două lingurițe, din fiecare plantă, la

^{1,2,3} Rețete după D. Gr. Constantinescu și Elena Maria Hațieganu

un litru de apă clocotită. Pentru baia de șezut se folosește 4—5 l, la o baie, la temperatura de 36°, timp de 10—15 minute. Se fac două băi pe zi, una seara la culcare, bineînțeles după o prealabilă toaletă a regiunii anale. Băile se execută până la descongestionarea totală a hemoroizilor și a fisurilor anale, atunci când ele există.

— *Anethum graveolens* L. (mărar). Se folosește atît ca ceai cît și ca baie de șezut. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la o cană, din partea aeriană a plantei. Pentru băi se folosește 4—5 linguri, la 250 ml apă, care se toarnă în baia de șezut.

— *Symphytum officinale* L. (tătăneasă). Se folosește atît ca ceaiuri, cît și ca băi de șezut.

Se beau 2—3 ceaiuri pe zi din decoct, cu o linguriță de rădăcină la 250 ml apă rece. Se fierbe 20—30 minute. Decoct, 4—5 linguri de rădăcină la 250 g de apă, ce se toarnă în baia de șezut. Se pot face și comprese. Se execută concomitent două băi pe zi și o compresă seara, la culcare, pînă la vindecare.

Apiterapie

Propolis, unguent 20%. Se folosește prin ungerea rectului și a hemoroizilor de două ori pe zi, dimineața și seara. Durerea, mîncărimea și sîngerarea dispar după cca două săptămîni.

Hidroterapie

Afuziuni timp de 14 zile, cîte trei afuziuni ale pulpelor, două afuziuni ale genunchilor, trei afuziuni superioare, pe săptămîină. Timp de alte 14 zile, cîte trei băi de jumătate de corp, două afuziuni dorsale, o afuziune a pulpelor și două afuziuni generale, apoi cîte două băi de jumătate de corp pe săptămîină.

Prosopunctură și acupunctură

Punctul *Colina negustorului* SP₅ — (punctul venelor), care se află la întîlnirea verticalei, ce trece pe marginea interioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin virful său. Se masează prin dispersie (deșurubare) cu ajutorul degetului arătător sau degetului mare de la mînă, timp de cinci minute; două masaje pe zi; se fac 10 ședințe pe serie.

Anemie

Boala ce se caracterizează prin modificări cantitative și calitative privind componentele singelui. Efectul se manifestă printr-un aport insuficient de oxigen și de substanțe

nutritive necesare organismului. Simptomele anemiei sînt: paliditatea tegumentului, slăbiciune, amețală, iar în formele survenite brusc, pierderea conștiinței. Examenul singelui arată scăderea numărului de globule roșii și a hemoglobinei, a fierului ce intră în compoziția hemoglobinei sau lipsa vitaminei B₁₂ (anemia pernicioasă). Se recomandă: regim dietetic, ceaiuri, sucuri, drojdie, apiterapie și tratament fizio-balnear.

Regimul dietetic să fie alcătuit din ficat de vită, rinichi, inimă, pancreas, zarzavaturi (spanac, păpădie, urzici, sfeclă roșie, salată verde, ștevie), fructe proaspete (caise, piersici), fructe uscate (prune, stafide, caise, curmale), care conțin vitaminele și mineralele necesare. Să se consume pîine neagră, nu albă. Practic, alimentele trebuie să conțină cca 2 300 cal., repartizate astfel: 150 g proteine, 30 g glucide, 70 g grăsimi, 30 mg fier etc. Meniurile să fie foarte variate pentru a se stimula apetitul. Ficatul și mușchii să fie pregătiți la grătar sau fierți și nu prăjiți la tîgaie. Regimul să fie echilibrat pentru a conține aminoacizii indispensabili, minerale și vitamine, în special din grupul B și C.

Sucul de sfeclă roșie, forte bogat în săruri minerale, fosfor, fier și vitamine B₁, B₂ și C. Sfeclă se spală, se curăță de coaje, se dă pe răzătoare. Se pune într-un săculeț de tifon și se stoarce sau se stoarce printr-o mașină de stors. Se bea zilnic cîte o jumătate de pahar de suc, după masa de dimineață și cea de seară. Cura durează pînă la completa ameliorare.

Drojdia de bere conține 17 vitamine, între care grupul complet de vitamina B, 16 amine, 14 feluri de săruri minerale esențiale și 46% proteine. Poate fi adăugată în lapte, în suc de sfeclă, roșii sau la fructe. Pentru a se face amestecul, se pune o jumătate de litru din lichidul respectiv (suc), se adaugă patru linguri de drojdie și se amestecă bine, apoi se completează cu încă o jumătate de litru de lichid și vasul se pune la răcitor. Întrucît drojdia se depune la fund, se va mesteca lichidul, de fiecare dată, înainte de a se consuma. Se recomandă consumul drojdiei de bere mai ales în *laptele fortifiant*. Se pun într-un vas sau într-un mixer următoarele: o jumătate de litru de lapte, patru linguri drojdie de bere, o ceașcă de lapte praf, degresat, o lingură de miere de albine sau melasă neagră. Cînd mierea s-a dizolvat bine se adaugă încă o jumătate de litru de lapte proaspăt, continuînd ames-

tecarea. Se obține o băutură extrem de bogată în fier, calciu și alte minerale, toate vitaminele din complexul B, iar conținutul de proteine este cel din patru antricoate. Se bea un pahar între mese și un pahar seara, la culcare.

Ceaiuri

— *Equisetum arvense* L. Se beau trei căni pe zi, între mese, din decoct; o linguriță de plantă la 200 ml apă rece, după care se fierbe cinci minute.

— *Urtica dioica* L. (urzică), conține multă vitamină B₁₂. Se beau trei căni pe zi, înainte de mese, dintr-o infuzie, cu o linguriță plantă la 200 ml apă clocotită.

— *Fructus Phaseoli sine semine* (ceci de fasole fără semințe). Conțin vitamina C și aminoacizi. Se beau 2—3 căni pe zi din decoct, cu o lingură la o cană.

— *Hippophaë rhamnoides* L. (cătină albă), conține vitaminele B₁, B₂, C, acid folic. Se beau trei căni pe zi, de preferință una seara, la culcare, dintr-o infuzie, cu o linguriță de fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită.

Apiterapie

Mierea de albine, de mană, de culoare închisă, care conține de patru ori mai mult fier, de două ori mai mult cupru, de 14 ori mai mult mangan, decât cea deschisă la culoare, se consumă câte 100—150 g în lapte, pe zi, timp de 20—30 zile sau chiar mai mult, până la evidenta ameliorare și vindecare.

Polenul. Cite 20 g pe zi, pentru adulți, 5 g pentru copiii sub trei ani și 10 g pentru ceilalți copii, timp de o lună sau două. Se recomandă polen granulat, ronțându-l, după care se bea apă îndulcită cu miere. Se pot face patru cure pe an, câte o lună pe fiecare trimestru.

Polenapin, adică polenul sub formă de tablete. Pentru adulți, câte șase tablete pe zi, iar copiii, câte trei tablete pe zi, timp de o lună. Se fac patru cure pe an.

Polenovital (polen plus lăptișor de matcă), câte șase comprimate pe zi, la adulți, trei comprimate, la copii, timp de șase săptămâni. Se poate repeta timp de patru ori pe an.

Tratament fizio-balnear

În stațiunile balneoclimaterice: Borsec, Buzias, Lipova, Vatra Dornei, Vilcele, Covasna, Biesad, Singeorz, Stoiceni, Tîncea, Șarul Dornei, Slănic Moldova.

IV. BOLI ALE APARATULUI DIGESTIV

Stomatita

Stomatitele sînt inflamații ale mucoasei bucale. Se deosebesc: stomatita catarală sau simplă, aftoasă, de natură lactată, ulceroasă (gangrenoasă).

Tratament profilactic. Îngrijirea corectă a dinților, combaterea abuzului de medicamente, folosirea mijloacelor de protecție, acolo unde se lucrează cu plumb sau alte toxice, evitarea condimentelor, abuzul de alcool, tutun, regim alimentar echilibrat, bogat în vitamine. Îngrijirea regulată a gurii, prin spălarea ei, după fiecare masă, cu ceai de mușețel.

Stomatita catarală sau simplă

Este inflamația superficială a mucoasei, mai mult a marginii gingiei. Papilele gingivale se umflă și deseori singerează. La început, limba se acoperă cu un strat de culoare deschisă, care devine apoi cafenie.

Ceaiuri

— *Matricaria chamomilla* L. (mușețel). Infuzie, 3—4 lingurițe la o cană cu apă, în vas acoperit. Se fac 3—4 gargară pe zi.

— *Potentilla anserina* L. (coada racului). Decoct, din două linguri rădăcină, la 250 ml de apă. Se folosește ca gargară, de mai multe ori pe zi.

— *Geum urbanum* L. (cerențel). Decoct, din două linguri rădăcină la 250 ml apă. Se folosește ca gargară, de 3—4 ori pe zi.

— **Ceaiul pentru gargară** (Plafar). Se folosește ca infuzie, 1—2 lingurițe la o cană, pentru gargară, de mai multe ori pe zi.

Stomatite ulceroase și aftoase

Propolis, soluție alcoolică 5%, pentru tamponaj al mucoasei, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

Candidoza bucală

Este îmbolnăvirea mucoaselor datorită unor ciuperci denumite levuri, dintre care cele mai frecvent întâlnite sînt cele din grupul *Candida*. Pe mucoasa gurii se pot forma plăci albe de diferite dimensiuni.

Rp. Filtrat de propolis 50 g
Nystatim, unguent, 125 mii u.i. (un sfert de tub)
Miere cu lăptişor 2% 5 g
Untură de peşte 2 g

Filtratul de propolis se prepară astfel: 50 g propolis, fărmicit mărunț, se dizolvă în 100 ml alcool etilic 70°, plus 20 ml eter. Amestecul se lasă cîteva zile într-o sticlă de culoare închisă, care se închide ermetic, agitîndu-se din cînd în cînd. După dizolvare, amestecul se filtrează prin tifon și lichidul astfel obținut se folosește pentru tratament. Amestecul se aplică astfel: locul bolnăv se curăță cu apă oxigenată, se usucă și apoi se picură soluția, cu o pipetă, pînă la formarea unei pelicule uniforme (strat protector subțire ca un pansament). Se repetă la fiecare 2—3 zile pînă la vindecare.

Glosita

Se manifestă ca inflamație acută sau cronică, superficială sau profundă a limbii, cu etiologie foarte variată și uneori greu de precizat. Se indică ceaiuri și apiterapie.

Ceaiuri

— *Salvia officinalis* L. (salvie). Infuzie, din 5 g de frunze la 100 ml apă; se folosește ca gargară de mai multe ori pe zi.

— *Melilotus officinalis* L. (sulfină). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă clocotită. Se fac și gargare, de mai multe ori pe zi.

— *Rosa centifolia* L. (trandafir de dulceată). Infuzie, din două lingurițe de petale la 200 ml apă. Se face gargară de mai multe ori pe zi. Macerat din petale de trandafir cu miere pentru tratamentul bolilor de gură la sugari.

Apiterapie

Propolis, soluție alcoolică 5%. Se folosește prin tamponaj al limbii, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

Faringită acută și cronică

Sînt inflamații ale mucoasei faringiene în totalitatea ei, inclusiv a țesutului limfatic din amigdale. Cele mai obișnuite sînt faringitele cronice banale, cauzate de streptococi, stafilococi, pneumococi care, prin infectări repetate ale faringelui, duc la cronicizarea bolii. Bolnavii au jenă la înghițit, senzații de înepături, căldură, uscăciune. Mucozitățile viscoase, care se formează în gît îi obligă să facă eforturi pentru eliminarea lor, mai ales dimineața la sculare. Deseori, prezintă o tuse seacă, obositoare. Sînt indicate ceaiuri, gargare, apiterapie și balneoterapie profilactic, se vor evita factorii favorizanți: frigul, umezeala, praful de diferite naturi, fumatul, eforturile vocale și condimentele.

Ceaiuri

— *Origanum vulgare* L. (șovîrv). Se folosește ca infuzie și gargară. Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot, neîndulcită și gargară, de mai multe ori pe zi.

— *Ceaiuri și gargare cu mușcel* ca și în stomatite.

Apiterapie

Mierea de albine cristalizată (zaharisită), pentru a fi ținută mai mult în gură. Doză zilnică, 20—50 g, pentru copii și 120 g, pentru adulți împărțită în șase porții, începînd de dimineața și ultima seara, la culcare. După 7—10 zile, efectul începe să se arate și după 20 zile dispar senzațiile neplăcute.

Propolis, soluție alcoolică 5%. Se fac aerosoli cu 2—5 cm³ pe ședință; zilnic cite o ședință; total 5—10 ședințe pînă la cedarea neplăcerilor. Se poate folosi și sub formă de gargară, cu 40—50 picături într-un păhărel cu apă de 100 ml, de trei ori pe zi și se înghite apoi. Propolis tablete, a se suge 4—6 tablete pe zi pînă la cedarea neplăcerilor sau se suge cite 5 g de propolis, așa cum este extras din stup, total 20 g de propolis și toate neplăcerile cedează.

Tratament balneoclimateric.

Se recomandă apele sulfuroase, sulfatate-calcice, magneziene, sub formă de aerosoli individuali, de cameră și ultrasono aerosoli. Se fac zilnic cite două ședințe, de cite 10—15—30 minute; total 18 zile de tratament. Se indică stațiunile: Govora, Călimănești-Căciulata.

Este o afecțiune inflamatorie și distrofică a stomacului, evoluind acut sau cronic. Forma acută este întâlnită, de obicei, în cursul unei boli infecțioase sau alergice, ori în intoxicațiile alimentare, cu substanțe chimice, cu un debut și evoluție acută. Gastrita cronică hipoacidă este o distrofie a mucoasei gastrice, cu reducerea sau dispariția treptată a glandelor gastrice clorhidropeptice, în primul rând și cu diminuarea sau dispariția din secreția gastrică a acidului clorhidric, pepsinei, factorului intrinsec; mucoasa gastrică apare subțiată și cu pliurile sterse. Se manifestă prin sindromul dispeptic gastric, cu dureri în regiunea epigastriacă, accentuate după mese copioase, cu balonări post prandiale, gust neplăcut, eructații, regurgități, greață, uneori vărsături și diaree.

A) Tratament în gastritele acute toxialimentare.

Se indică ceaiuri și oțetul de mere.

Ceaiuri de mușetel, izmă bună, roiniță, coada racului, îndulcit cu miere de albine. Se beau 2—3 căni pe zi.

Oțetul de mere (Apicola). Se iau două lingurițe, la un pahar de 200 ml apă. Din acest amestec se bea câte o lingură, din cinci în cinci minute, până la completa ameliorare.

Tratament în gastritele cronice hipoacide și anacide.

Sint indicate: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, presopunctură și acupunctură, electroterapie, balneoterapie.

Profilactic: respectarea regulilor de igienă alimentară, servirea meselor în liniște și la ore regulate. Îngrijirea danturii și o mestecare suficientă a alimentelor. Evitarea alcoolului, tutunului, condimentelor și abuzului de medicamente iritante.

Regim dietetic: Se va mânca la ore fixe, la interval de patru ore. Cantitativ, mesele vor fi cât mai egale. Alimentele se vor servi la o temperatură potrivită. Se va mânca încet, mestecând bine, nu se va bea în timpul meselor, ci numai după ele. Alimentația va căuta să stimuleze secreția gastrică, fără însă să producă lezarea mucoasei stomacului prin condimente iritante sau produse prăjite. Sint permise numai sosurile dietetice cu rintaș dietetic.

a) *Alimente interzise:* lapte simplu, alcool, înghețate, apele minerale alcaline, băuturi fierbinți, pine neagră sau proaspătă, cartofi prăjiți, zarzavaturi crude, bogate în celuloză, nedigestibile, fructe crude, mezeluri, conserve de carne,

carne grasă de oaie, gîscă, rață, porc, vînat, pește gras, pește prăjit, ochiuri prăjite, omletă prăjită, brinzeturi grase, untură, slănină, grăsimi prăjite, aluaturi proaspete, aluaturi dospite cu unt, marmeladă, hrean, muștar, piper, ceapă, ușuroi, boia, murături, sosuri nedietetice, dulceață.

b) *Alimente permise:* cafea, ceai, cacao, puțin sifon, sucuri de fructe, de legume, chisel, ape minerale clorosodice, pline albă uscată, pine prăjită, pireu de cartofi, paste făinoase bine fierte, orez și grîș bine fiert, fulgi de ovăz pasați, mămăligă prăjită, pireuri de legume, legume fierte și pasate (moreovi, dovlecei, conopidă, mazăre verde, spanac, urzici), fructe coapte la cuptor sau compot pasat din mere, pere, prune, caise, piersici, vișine, cireșe, agrișe. Carne slabă de vită, înăbușită, tocată, friptă, carne de vitel, găină și pui, șuncă slabă, pește slab de apă dulce, (șalău, știucă, lin, păstrăv, biban), budincă de pește și carne, omletă la aburi, brinză de vaci, telemea desărată, șvaițer, caș sărat, unt proaspăt, untdelemn crud, în cantitate mică, supe degresate din carne și oase, supe de roșii, borșuri pasate, aluaturi uscate, biscuiți, gelatine de fructe, sufleuri, sare în cantitate normală, frunze de pătrunjel, mărar, tarhon, leuștean, sosuri de carne, sosuri de roșii cu rintaș dietetic. Ca fructe să se consume portocale și struguri.

Ceaiuri

— *Oniscus benedictus* L. (schinel). Se folosește ca infuzie și tinctură. Infuzie, cu o linguriță la cană, din care se bea câte un sfert, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Tinctură, din 20 g plantă macerată în 100 ml alcool 70°, timp de 7—8 zile. Se iau câte 40—50 picături în apă sau vin, cu o jumătate de oră înainte de mese.

— *Herba Origani* (șovîrv). Infuzie concentrată, cu trei linguri de plantă la o cană, din care se bea 3—4 linguri, cu o jumătate de oră înainte de mese.

— *Herba Centauri* (fierca pămîntului, țintaură). Se folosește ca infuzie și tinctură. Infuzie, cu o linguriță la o cană, din care se bea câte un sfert, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Tinctură, din 20 g plantă macerată în 100 ml alcool de 70°, timp de 7—8 zile. Se iau câte 30—40 picături, în apă sau vin, înainte de mesele principale.

— *Ceai tonic aperitiv Plafar*. Se beau, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană, două căni pe zi, cu 30 minute înainte de mesele principale.

Rp. <i>Herba o nici benedicti</i> (schinelul)	10 g
<i>Folium Melissa</i> (roiniță)	10 g
<i>Folium Menthae</i> (izmă)	10 g

Infuzie, cu două lingurițe de amestec la un pahar cu apă.
Se bea câte un pahar, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Apiterapie

Mierea de albine normalizează activitatea secretorie și motorie a stomacului. De aceea și ceaiurile trebuiesc îndulcite cu miere. Dacă se consumă înainte de mese, cu apă rece, mărește aciditatea. Se ia câte 150 g pe zi, câte 50 g, înainte de mese cu o jumătate de oră. Se recomandă mierea de munte, de fineață. Cura durează de la 1—2 luni. La nevoie se poate repeta.

Acupunctură și presopunctură

Pentru stimularea secreției gastrice. Se efectuează stimulări (de preferință moxa) la nivelul punctelor — VC_{10} , VC_{12} , VC_{13} —. Stimularea punctelor S_{36} , S_{41} , S_2 , care favorizează funcția stomacului și a pancreasului.

Electroterapie

Diatermia. Se aplică doi electrozi, de câte 300 cm², unul pe epigastru, celălalt pe spate. Intensitate 0,8—1 A. Se începe cu 20 minute și se adaugă zilnic câte 10 minute, până se ajunge la o oră. Total se fac 10—12 ședințe, zilnic câte una sau la două zile.

Galvanizări. Electrocul negativ se aplică pe abdomen (epigastru), iar cel pozitiv pe spate; intensitatea 10—15 mA; durata 10—20—30 minute; zilnic câte o ședință; în total 12—15 ședințe.

Tratament balneoclimateric se recomandă, în faza de acalmie, în stațiunile: Olănești, Borsec, Călimănești-Căciulata, Sîngeorș, Slănic Moldova și în localitățile balneoclimaterice ca: Drinceni, Strunga, Sugaș și Vilcele. Durata unei cure este de 21—30 zile.

Ape minerale îmbuteliate, care se pot folosi la domiciliu, cu condiția să nu treacă de cinci luni de la data îmbutelierii. Se recomandă astfel apele îmbuteliate: Covasna, Căciulata, Șurul-Dornei, Malnaș, Lipova, Biborțeni. Se bea, de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se începe cu un sfert, până la o jumătate de pahar, crescînd progresiv doza, până la 150—300 ml, ajungîndu-se deci, după citeva zile, la doza de 450—900 ml pe zi, depinzînd de toleranța fiecărui individ. Cînd se recomandă mai mult, adică peste 400—500 ml pe doză, trebuie băută în timp de 30—40 minute, plimbîndu-se.

Gastrita hiperacidă și ulcer gastroduodenal

Profilactic, mai ales la persoanele care provin din familii de ulceroși, se recomandă să renunțe definitiv la băuturile spirtoase, să nu facă abuz de medicamente, să nu consume mîncăruri cu grăsimi prăjite, alimente sărate, afumate, fructe și legume crude sau prea tari (nuci, alune, castraveți etc.). Se va renunța definitiv la tutun. Se va evita mîncatul în grabă și la ore neregulate. Se va evita obiceiul de a minca numai de două ori pe zi (la prînz și seara). Trebuie evitate îndeletnicirile care cer o încordare nervoasă, precum și enervările din viața particulară. Somnul să fie de opt ore. Literatura, muzica, teatrul și cinematograful au rol important în menținerea echilibrului nervos.

Regimul dietetic. Alimentația bolnavului de ulcer trebuie să fie diferită, după cum este în perioada dureroasă (acută), la începutul sau la sfîrșitul ei; în perioada de acalmie sau atunci cînd se ivesc complicații: hemoragie, perforație, peritonită, stenoză pilorică sau duodenală.

În faza acută dureroasă se recomandă repaus la pat, căldură pe abdomen, care are un efect calmant, aplicată energic pînă la înroșirea pielii, fie că se folosește o cărămidă încălzită, un amestec de mîlai cu apă fierbinte (cataplasma caldă), care va fi înfășurată într-un prosop și se va aplica cu prudență pentru a nu provoca arsuri. fie un termofor de cauciuc cu apă caldă, fie sticle cu apă caldă sau o pernă electrică. În ulcerele ce sîngerează se aplică punga cu gheață.

În primele zile cînd sînt dureri, regimul alimentar să se limiteze la 6—7 pahare cu lapte cald, băute încet, la interval de trei ore unul de altul. După șapte zile se pot adăuga, treptat și alte alimente ca: supe strecurate de orez, griș, fulgi de ovăz, arpacaș cu cite o linguriță de unt proaspăt, ouă fierte moi, frișcă, gelatină de lapte, puțin îndulcite. Grăsimile, ca untul proaspăt nesărat, gîlbenușul, chiar untdelemnul rafinat, bineînțeles neprăjit, au proprietatea să micșoreze secreția gastrică. Toate alimentele indicate se vor lua la o temperatură potrivită, nici prea calde, nici prea reci. După 1—2 săptămîni alimentația se poate lărgi cu perișoare fierte, supe de zarzavat, trecute prin sită, prăjituri din aluat (pandispan, ecleruri, biscuiți). Alimentația va fi fracționată în 4—6 mese pe zi. După mesele principale este bine să se pună un termofor cu apă caldă pe abdomen.

Alimente interzise: alcoolul, cafeaua naturală, ceai rusesc, cacao, sirop, apă de la gheață, lichide fierbinți, pîine

neagră, piine proaspătă, cartofi prăjiți, zarzavaturi crude, fructe crude, fructe uleioase, mezeluri, conserve de carne, carne de porc, giscă, rață, vinat, pește gras, pește prăjit, pește afumat, ochiuri prăjite, omletă prăjită, supe de oase sau carne, ciorbe, aluaturi proaspete, foietaje, aluat dospit, brinzeturi fermentate sau sărate, untură, slănină, grăsime prăjită, sare în exces, oțet, înghețată, marmeladă, dulceață, hrean, muștar, piper, ceapă, usturoi, boia, murături, sosuri cu rintaș prăjit.

Alimente permise: lapte, ceaiuri de plante medicinale, sucuri de fructe dulci, sucuri de legume, piine albă uscată, prăjită, pireu de cartofi, paste făinoase bine fierte, orez, griș fiert, fulgi de ovăz, trecuți prin sită, mămligă prăjită, pireuri de legume, legume fierte (morecovi, dovlecei, conopidă, mazăre verde) trecute prin sită, fructe dulci, coapte la cuptor sau sub formă de compot, trecute prin sită (mere, pere, prune, caise, piersici, cireșe), carne slabă de vițel, găină, pui, fiartă sau sub formă de perișoare fierte la aburi, pește slab fiert, rasol (șalău, biban, știucă, lip, crap, păstrăv); budinci de pește și carne, ouă fierte moi, omletă la aburi, brinză de vaci proaspătă, caș dulce, urdă, unt proaspăt, untdelemn crud, adăugat la mâncăruri gata pregătite sau amestecat cu apă pentru înăbușire, smântină proaspătă, frișcă, supe mucilagi-noase, supe cu lapte sau unt, aluaturi uscate, biscuiți, gelatină de fructe, de lapte, cremă, suflouri, sare în cantitate de două grame la preparat, sosuri dietetice. Ca fruct cel mai bun este migdalul, iar ca legume cartoful, morecovul și varza. Se vor lua mese cantitativ reduse și frecvente. Se va minca încet, mestecând bine.

Se recomandă următoarele sucuri:

Sucul de cartofi. Se aleg cartofi sănătoși și neîncolțiți, se curăță și se introduc imediat în apă. Se spală și se prelucerează repede. Se mărunțesc, trecându-i prin răzătoare, apoi se dau de două ori prin mașina de tocat carne sau altă mașină pentru stors. Sucul de cartofi se folosește numai proaspăt. Se bea câte o jumătate până la o treime de pahar, înainte de masa de dimineață sau cea de la prinz, timp de 2—3 săptămâni, mai ales primăvara și toamna, înainte de a începe perioadele dureroase.

Sucul de varză albă crudă. Varza crudă se curăță de impurități și de foile exterioare, se spală și se scurge de apă. Se face mărunțirea și se trece de două ori prin mașina de tocat, după care se stoarce. Sucul se folosește imediat, dar se poate păstra la frigider 24 de ore. Pentru o păstrare mai îndelun-

gată, după 12 ore de stat în frigider, sucul se limpezește, apoi se separă lichidul, limpezit se introduce în sticle curate, se astupă cu dopuri fierte, se leagă și se sterilizează. Se bea câte o jumătate de pahar, de 3—4 ori pe zi, cu 40—50 minute înainte de masă. Cura durează, în general, o lună și se face, mai ales, primăvara și toamna, înainte de a începe durerile.

Sucul de morecovi. După spălarea și curățirea lor, morecivii se mărunțesc, trecându-i prin răzătoare și apoi se dau prin mașina de tocat sau prin mixer. Se store, separându-se sucul și se consumă imediat. Are efecte bune în gastrite hiperacide și ulcere gastroduodenale, chiar cu hemoragii. Este și un colagog și coleretic, bun deci și în dischineziile biliare. Are și proprietate diuretică remarcabilă.

Cura de chefir. Se consumă până la 1—1,5 l pe zi, timp de două luni, până ce dispare ulceratia.

Ceaiuri

— *Radix Liquiritiae* (rădăcină de lemn dulce). Macerat la rece, 1—2 lingurițe de rădăcină la o cană, care se bea în cursul unei zile, în cure de 1—2 luni, mai cu seamă toamna și primăvara, când se declanșează durerile ulcerose. Are proprietăți antiinflamatoare, antiulceroase, cicatrizante.

— *Radix Symphyti* (rădăcină de tătâneasă). Se beau 2—3 căni pe zi, înainte de mese cu o oră, din decoct, 1—2 lingurițe la cană, timp de o lună până la două luni. Este deosebit de eficient, datorită conținutului în alantoină, fiind cicatrizant și calmant.

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Infuzie, din două lingurițe la o cană, cantitate care se bea în cursul unei zile, pe stomacul gol, deci înainte de mese. E cicatrizant și calmant.

— *Folium Pulmonariae* (frunze de plămîniească). Se beau 2—3 căni pe zi, înainte de mese, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană. Conține de asemenea alantoină.

— *Rhizoma Calami* (rizom de obligeană). Decoct, cu o linguriță la cană, care se bea în 2—3 reprize, înainte de mese, sau pulbere, câte un vîrf de cuțit, de 2—3 ori pe zi, înainte de mese. Acționează ca pansament gastric. Face parte din formula ulcerotratului.

— *Flores Acaciae* (flori de salcîm). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe la o cană, înainte de mese. Calmează senzațiile de pirozis (arsuri), pretindu-se la cură de lungă durată, chiar și ca ceai alimentar.

— *Folium Rubi idaci* (frunze de zmeur). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană. Contribuie la micșorarea acidității. Se poate folosi și ca ceai alimentar.

— *Ceai gastric cicatrizant* (plafar). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană, între mese. Scade secreția, calmează durerile și pirozisul.

În ulcere cu melene hemoragice:

— *Quercus robur* L. (stejar). Se beau 2—3 căni pe zi din decoct de coaje de stejar, cu două lingurițe la 200 ml apă rece, după care se fierbe 20—30 minute. Este hemostatic și antiseptic.

— *Lythrum salicaria* L. (răchitan). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot. Este hemostatic și antiseptic.

Apiterapie

Tinctură de propolis 20%. Se iau cite 40 picături dimineața, pe stomacul gol, într-un dl de lapte cald. Cura durează până la ameliorarea și chiar vindecarea ulcerului. Tinctura se prepară astfel: la 100 ml alcool de 80—86° se adaugă 20 g propolis, care să nu fie mai vechi de un an. Alcoolul amestecat cu propolis se pune într-un vas cu capac, apoi se încălzește până la 30—40°. Această operație de încălzire se repetă timp de șapte zile. După aceea îl lăsăm să se așeze și turnăm lichidul curat într-o sticlă brună, din care se consumă până la terminare.

Tratament balneoclimaterio

Se recomandă, în faza de acalmie, după cel puțin trei luni de la trecerea episodului acut, atât în ulcere cit și în gastritele hiperacide, izvoarele alcaline pure sau alcaline carbogazoase. Sunt indicate stațiunile balneoclimaterice cu astfel de izvoare: Sîngeorz, Slănic Moldova, Tinca, Malnaș, Olănești, Bodoc, Ciunget. Se recomandă o cură de 3—4 săptămâni în stațiuni și, în continuare, acasă. După trei luni se poate repeta cu ape alcaline imbuteliate: Hebe, Slănic 1 și 3, Bodoc, Tinca. Apa se încălzește și se consumă, cite 50—150 g, înainte de mese cu o oră și jumătate. Durata curei este de 4—5 săptămâni. Se poate repeta după un interval de 3—6 săptămâni. Apa să fie cit mai proaspătă, în orice caz să nu depășească cinci luni de la data imbutelierii.

Băi de esență de brad. Cite 150 g extract de *Pinus sylvestris*, pentru o baie generală; zilnic o baie, înainte de culcare. Se face o cură de 21 de băi. Se pot repeta după trei luni. Se folosesc pentru combaterea componentei nervoase.

Perieri uscate (autoperieri). Autoperierile se execută cu perii de baie, cu păr natural sau sintetic, stînd în picioare, cu excepția perierii piciorului cînd este obligat să se așeze pe scaun. Perierea se începe cu mișcări de jos în sus, de la pulpă, apoi talpa și dosul piciorului, se trece la coapsă și apoi se perie celălalt membru inferior. În regiunea feselor se fac perieri circulare. Se așează pe scaun și se trece la perierea cefei, umerilor, spatelui și a coloanei vertebrale. Se perie apoi cutia toracică, cu mișcări laterale, de-a lungul coastelor, din spate spre față. Se trece la perierea părții anterioare a trunchiului. Se perie mai întîi circular regiunea mamelor, apoi părțile laterale ale toracelui spre stern, în continuare se trece la perierea abdomenului, prin mișcări circulare, în sensul evacuării intestinale. Se execută în fiecare seară înainte de culcare sau dimineața la sculare. Este o procedură pentru combaterea componentei nervoase.

Comprese stimulante sau priessnitz. Se execută cu două bucăți de pinză (prosop) unul mai mic, iar altul ceva mai mare. Se înmoaie prosopul mic într-o găleată cu apă, la temperatura camerei, se stoarce bine și se aplică pe gambe și abdomen. Peste acesta se aplică un al doilea prosop uscat, în așa fel ca să depășească cu 2—3 cm pe cel umed. Durata de aplicare este pînă la completa uscare.

În perioadele cu hemoragie se indică a se pune comprese reci, hidrofor sau pungă cu gheață pe abdomen, 2—3 ore, făcînd o pauză de 1—2 ore.

În fazele dureroase, fără hemoragie, se aplică cataplasme calde, parafină sau nămol, 10—15—20 minute.

Electroterapie

Solux pe abdomen, cite 20 minute, de 1—2 ori pe zi.

Ionogalvanizări cu zinc, pe abdomen, cu electrozi de 300 cm². Electrocul pozitiv, îmbibat în soluție de zinc sulfat, 0,25—2%, pe epigastriu și cel negativ pe ultimele vertebre dorsale; zilnic sau la două zile cite o ședință; intensitate de 10—15 mA. Durata 20—30 minute, în total 10—15 ședințe pe serie.

Curenți interferențiali. Se aplică electrozii plăci, doi anterior, doi posterior, plasați în așa fel ca acești curenți să se încrucișeze la nivelul unde este localizat ulcerul. Se folosesc plăcile cele mai mari. Intensitate ușoară sau mijlocie, 10—25—30 mA, frecvență rapidă, spectru cu intensitate ușoară. Intensitatea forte și frecvența lentă sînt contraindicate. Se recomandă să se facă tratamentul după ce se bea o anumită cantitate de lapte.

Magnetodiaflux în cimpuri continui, sedative, cu scop de scădere a tonusului parasimpatic și împotriva spasmului. Se folosesc cele două bobine cerc și una sau două mici, cu sudul pe regiunea dureroasă (epigastru). 50 Hz=două minute, 100 Hz = trei minute, zilnic o sedință; total 15 sedințe pe serie. Se poate repeta de patru ori pe an; o serie de fiecare trimestru.

Ultraviolete, în doze critice, pe regiunea spatelui, în caz de dureri la nivelul $D_7 - D_{10}$, pe o suprafață de 400 cm², cinci biodoze; în total 3—5 iradiări, la interval de 3—4 zile o iradiere.

Acupunctura.

Punctele cheie sînt: S_4 , VS_6 , iar S_{30} este punctul cu acțiune specifică.

a) pentru diminuarea secreției gastrice: punctele SP_4 , V_{21} , S_{45} , VC_{18} .

b) pentru diminuarea motilității gastrice: S_{30} , S_{45} , VC_{12} , VC_{21} .

c) pentru efectul antiseptic piloric: SP_4 , VC_{12} , R_{21} .

Sindromul dispeptic duodenal

(Dischinezia duodenală cu stază, duodenitele)

Sindromul dispeptic duodenal este o boală cronică, tenace uneori, cu paroxisme, cu evoluție subcontinuuă, cu acalmii scurte (de 2—3 zile), fără periodicitate sezonieră. Semnele principale sînt: balonări postprandiale, grețuri, arsuri, la care se adaugă poftă de mîncare capricioasă, ce duce la slăbirea în greutate și a forțelor fizice.

Balonarea epigastrică survine la 1—2 ore după mîncare, uneori pe nemîncate. Grețurile sînt de scurtă durată și apar dimineața, pe nemîncate, în jurul orei 8—10 și reapar spre ora prînzului, așa zisele grețuri bifazice. Nocturn survin arsuri, ce adesea îl trezesc pe bolnav, (arsurile tardive duodenale). Inapetența se instalează după primele înghițituri. Durerile se prezintă cu aspecte variate: de la intensitate moderată pînă la crize dureroase, cu localizare epigastrică și iradiieri variate.

Dischinezia duodenală cu stază este o suferință de acompaniament, care însoțește procese abdominale. Apare în toate afecțiunile duodenului, inflamatorii și neinflamatorii, într-o multitudine de afecțiuni abdominale (hepatite acute

și cronice, colecistopatii, pancreatite, enterocolite etc.), intoxicații generale (etilism, nicotinism) sau apare în cazul unei dereglări nervoase. Deci poate fi primitivă sau secundară.

Duodenitele sînt inflamații ale mucoasei duodenale. Ele survin, mai ales, în același timp cu o gastrită sau jejunită. Adeseori, duodenita este însoțită de o stază duodenală. Evolucază clinic cu sindromul dispeptic duodenal, în care predomină senzația de arsură post alimentară, retrosternală, mai ales tardivă, nocturnă, iradiată în epigastru și chiar în faringe. Se recomandă: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, electroterapie și balneoterapie.

Regim dietetic. Alimentația va fi completă, cu mese fracționate și frecvente, de cinci ori pe zi, mai bogată în hidrați de carbon (dulciuri și paste făinoase), săracă în grăsimi, cu aport suficient de vitamine și proteine. Ca fructe: afine, lămie, portocale, iar ca legume: ceapa, mărarul, morcovul, pătunjelul, țelina, usturoiul.

Ceaiuri

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc), antiseptic, calmează durerile abdominale, colicele intestinale, elimină gazele. Se beau două căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă în clocot, după mesele principale: ultima, seara la culcare.

— *Mellisa officinalis* L. (roiniță). Bacteriostatice, antiseptice, carminative. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă în clocot.

— *Mentha piperita* (L.) Huds. (izvă bună) antiseptic gastro-intestinal și carminativ. Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă clocotită. Este contraindicat însă în ulcerul gastroduodenal.

— *Cetraria islandica* (L.) Ach. (lichenul de piatră). Este calmant, favorizează secrețiile digestive, cu rezultate bune împotriva vărsăturilor. Infuzie, cu o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se fierbe cinci minute. Se beau trei căni pe zi, reci, adăugînd un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu la fiecare cană.

— *Matricaria chamomilla* L. (mușetel) antiseptic, anestezie, dezinfectant, bacteriostatic. Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă clocotită.

— *Dracocephalum moldavica* L. (mătăciune). cu proprietăți antispastice, absorbante, stomahice. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot.

Apiterapie

Polenul. Se consumă uscat, pe nemăncate sau puțin înăntea meselor, după care se ia apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Se repetă după trei luni, de patru ori pe an, o lună pe trimestru. Se iau 20 g pe zi, (o lingură de supă rasă) sau 6—8 tablete.

Electro și balneoterapie

Infraroșii, sub formă de solux, pe regiunea epigastrică, 15 minute, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimaterio

Sint recomandate apele minerale bicarbonatate, carbogazoase din stațiunile Ciunget și Tinca, cu ape sulfuroase, clorurate în Căciulata; ape minerale sulfuroase-clorurate, bicarbonatate ca izvorul Păușa din Călimănești și ape sulfuroase oligo-metalice din stațiunea Olănești, izvorul 24, 11, 12.

Bolile intestinului

A) Entorite și enterocolite acute. Sint afecțiuni datorite inflamației acute a intestinului subțire și gros. Cauzele sint, în primul rind, toxiinfecțiile, greșeli alimentare (mese abundente, alimente alterate sau iritante), precum și unele medicamente. De obicei, bolnavul se plinge de greață, poate prezenta vărsături, acuză colici abdominale. Curînd apar scaune moi, frecvente (10—20 pe zi), precedate și însoțite de colici, cu senzație de arsură la anus. Starea generală se alterează rapid: febră, semne de deshidratare, cu sete intensă, limbă uscată, tendință la leșin.

Profilactic: a se evita alimentele vechi, contaminate sau alterate, abuzul de antibiotice, salubritizarea surselor de apă. Se recomandă: regim alimentar, ceaiuri și oțetul de mere.

Regim alimentar. Se începe totdeauna cu o dietă hidrică formată din ceaiuri neîndulcite (afin, scilipeți și răchitan), supă de morcovi, zeamă de orez, cu suplimentări de sare, care se prelungește pînă la încetarea scaunelor diareice. În mod treptat, se va adăuga brînză proaspătă de vaci, ouă fierte moi, carne fiartă de pasăre sau vită. Sint interzise: laptele, dulciurile și celulozice ca fasolea. După cîteva zile se pot permite: untul, spanacul, mere rase și, mai tirziu, cartofii. Ca fructe se recomandă: afine, castane, migdale, iar ca legume, napul, usturoiul.

Ceaiuri

— *Lythrum salicaria* L. (răchitan) de la care se folosește toată planta. Împiedică fermentațiile intestinale, antiseptic, hemostatic, antidiareic și antidizenteric, avînd acțiune antibiotică. Decoct sau infuzie, o linguriță de plantă la 200 ml apă elcotoită. Se beau trei căni pe zi.

— *Vaccinium myrtillus* L. (afin). Se folosec frunzele și fructele. Are proprietăți astringente și antibiotice. Se face un decoct din 10% frunze sau fructe pisate, ce se fierb în 500 ml apă. Se bea cald, fracționat în trei reprize, în cursul unei zile.

— *Potentilla erecta* (L.) Hampe (scilipeți). Are aceleași proprietăți ca și rădăcina de rathania. Decoct, cu o lingură la cană. Se beau trei căni pe zi.

Oțetul de mere, după Dr. D.C. Jarvis. Se iau două lingurițe de oțet de mere și se amestecă într-un pahar de 100 ml cu apă. Se ia cite o linguriță din cinci în cinci minute. Durata consumului este de două ore și apoi se consumă încă un pahar, din care se ia o linguriță din 15 în 15 minute, apoi 2—3 zile se va lua cite un pahar din acest amestec la fiecare masă.

B) Enterocolite cronice. Sint inflamații cronice ale mucoasei intestinale. Se caracterizează prin perioade de agravare și acalmie, care se succed neregulat. Puseele de exacerbare sint declanșate de multiple influențe: consumul de alimente rău tolerate, administrarea orală de antibiotice, infecții generale, stări de tensiune psiho-afectivă, expunere la frig, schimbarea climatului sau a obiceiurilor alimentare. Durata acestor episoade este de cîteva zile, cîteva săptămîni, extinzîndu-se uneori 2—3 luni. Se indică: regim dietetic, ceaiuri, electroterapie, apiterapie, acupunctură, balneoclimatologie.

Profilactic: distanța între mese să fie egală, adică să mănînce la aceeași oră, cantitativ să nu difere. Mesele principale să fie în număr de trei, dimineața, la prînz și seara, iar între mesele respective să se mănînce, dar în cantități reduse. Pregătirea meniurilor să fie cu gust, fără a fi îmbibate în grăsimi. Compoziția alimentației să fie echilibrată, să nu fie unilaterală. Alimentele să fie mestecate bine. Să se evite consumul exagerat de antibiotice ca: tetraciclina, cloranfenicolul, cloromicitina etc., care distrug flora microbiană naturală. Trebuie să se ia măsuri împotriva constipației.

Alimente permise: ceai îndulcit numai cu zaharină, mai tirziu cu lactoză, cacao cu apă, supe de carne, ciorbe, carne albă fiartă sau la grătar, de pasăre, vițel, miel, pește slab

(șalău, știucă, păstrăv, biban, guvizi, mreană, calcan), șuncă, slănină, gelatină, brinză proaspătă de vaci, unt, ouă moi sau ochiuri românești, biscuiți, pine albă prăjită. În fazele de ameliorare se adaugă: supe de făină, supă strecurată de legume, paste făinoase (grîș, orez, macaroane, fulgi de ovăz, tapioca, tăitei, arpacaș, fidea, budinci, prăjituri uscate, tarte). Băuturi: apă naturală, sifon, vin roșu, vin de afine, afinată, iar ca fructe se recomandă foarte mult afinele.

Alimente interzise: lapte, iaurt, brinzeturi fermentate, smîntînă, pline neagră, legume verzi, legume uscate, ciuperci, salate crude, ceapă, castraveți, ridichi, sfeclă, pătlăgele roșii și vinete, mărar, carne de vacă, porc, rață, gîscă, tocană, papricaș, vinat, ficat, rinichi, sozuri, mezeluri, pește gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), carne sau pește conservat, sardele, icre, gemuri, condimente: (ardei iute, piper, muștar, hrean), prăjituri cu frișcă, fructe, tarte, ciocolată, înghețată, fructele crude, migdale, compoturi, băuturi alcoolice, cafeaua neagră. În general, trebuie evitate toate alimentele care fermentează.

Ceaiuri

— *Flores Chamomillae* (flori de mușețel), un puternic antiseptic. Infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană, care se bea în cursul unei zile; sau extract dublu: macerat la rece, cu 1—2 lingurițe de plantă la o jumătate de cană, timp de 30 minute. Se strecoară, iar florile rămase se infuzează cu altă jumătate de cană în clocot, cele două lichide amestecîndu-se. Se beau două căni în cursul unei zile.

— *Vaccinium myrtillus L.* (afine). Se folosesc frunzele și fructele, cu acțiune antidiareică și antiseptică. Infuzie, din fructe sau frunze, cu două lingurițe la 500 ml apă în clocot. Se bea cald și fracționat în trei reprize. Decoct din fructe: o linguriță și jumătate din fructe zdrobite în 500 ml apă rece. Se fierbe 30 minute; se bea cald în trei reprize; sau macerat la rece, la 400 ml apă rece, o linguriță și jumătate de fructe zdrobite; se lasă la macerat, la rece, timp de opt ore, la temperatura camerei și se bea în cursul unei zile, în 2—3 reprize.

— *Herba Hyperici* (sunătoare). Infuzie, cu o linguriță la cană. Se beau 2—3 căni pe zi; sau infuzie concentrată, din două linguri de plantă la o cană. Se bea cite o lingură după fiecare masă.

— *Folium Cynarae* (anghinare). Se folosesc frunzele contra fermentațiilor intestinale, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană. Se beau 2—3 căni pe zi.

— *Flores Millefolii* (coada șoricelului). Infuzie din flori, cu două linguri la o jumătate litru de apă, cantitate ce se bea în cursul unei zile.

— *Herba Serpylli* (cimbrisor) și *Herba Thymi vulgaris* (cimbru de cultură). Au acțiune antiseptică puternică. Infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană. Se beau două căni pe zi.

— *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Are acțiune antiseptică. Infuzie, cu două lingurițe la o cană. Se iau 3—4 linguri pe zi.

— *Radix Geii* (rădăcină de cerențel). Decoct, cu două lingurițe la 300 ml apă. Se fierbe 30 minute. Se folosește în trei reprize, după mesele principale.

— *Ceaiul anticolitic Plafar*. Infuzie, cu 1—1,5 linguriță la cană. Se beau 2—3 căni pe zi după mese.

Electroterapie

Solux (înfrășii). În colita spasmodică, dureroasă, 10—15 minute pe abdomen; zilnic este o ședință; total 10—20 ședințe pe serie.

Galvanizări cu pol pozitiv în regiunea dureroasă, cu intensitate de 20—30 mA, 15 min; zilnic o ședință; total 15—20 ședințe pe serie.

Ionizare cu sulfat de zinc 0,5%, pozitiv pe locul dureros, începînd cu intensitate de 3 mA și crește progresiv pînă la 15 MA. Durata unei ședințe este de 15 minute; la trei zile o ședință; total 12—15 ședințe pe serie.

Unde scurte, în colitele neulceroase, cu cei doi poli așezați transversal unul abdominal și altul lombar. Durata 10—20 minute; doza I și III; total 10 ședințe pe serie.

Apiterapie

Propolis extract alcoolic 95% (proporția 1:5). După 40 ore se dizolvă în apă distilată 30%. Se iau 30—40 picături, într-un pahar de apă caldă, cu o oră înainte de mese, sau cite 10—20 g propolis, sub formă granulatată sau praf, pe zi, pînă la completa vindecare.

Polenul uscat. Se iau 20 g pe zi, înainte meselor. O cură durează o lună.

Acupunctura

Tonifierea funcției splină-pancreas. Se recomandă punctele: SP_{21} , SP_{41} , SP_{61} , S_{25} , SP_{36} , S_{37} , VC_{12} , IG_{4} , VS_{6} . Cînd diareea predomină se vor trata, în dispersie, punctele V_{25} , W_{27} , S_{25} , S_{36} , SP_{14} , VC_{9} , F_{3} , IG_{4} .

Presopunctura

A se masa, cinci minute, punctul numit *Stomac inferior* — VC_{10} — care se află la două degete, deasupra ombilicului,

prin dispersie, în sens de deşurubare, de două ori pe zi, înaintea meselor; total 10 şedinţe pe serie.

Tratament balneoclimateric cu ape minerale:

a) în colitele spastice: Băile Felix, 1 Mai, Geoagiu, Moineasa, Băile Herculane (izvoarele Hygea şi Hercule), izvoarele 1 şi 2 din Someşeni.

b) în enterocolitele prelungite, apele minerale din staţiunile Lipova, Buziaş, Borsec, Vatra Dornei, Covasna, Bădoc, Ciunget, Tinca, Sîngeorz, Vilcele.

Apele îmbuteliate, consumate la domiciliu, Lipova, Covasna, Borsec, Buziaş, Şarul Dornei, să nu treacă trei luni de la data îmbutelierii. Apa se bea încet, în înghiţituri mici. Se începe cu un sfert pînă la o jumătate de pahar. Doza totală dintr-o zi se calculează înmulţind greutatea corporală cu 10 şi rezultatul obţinut se împarte la trei doze.

c) Colitele de putrefacţie. Sînt o formă particulară de colita cronică, cu predominanţa disbacteriozei de putrefacţie intestinală. Evacuarea intestinului se face greu, cu scaun de putrefacţie. De fapt este tot o enterocolită difuză de constipaţie. Se recomandă tratament prin: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, apiterapie, acupunctură, presopunctură.

Regim alimentar

Alimente permise: ceai, iaurt, cacao cu apă, supe făinoase, supe, strecurate, de legume, paste făinoase (grîş, orez, macaroane, fulgi de ovăz, tapioca, tăiţei, fidea, arpacaş), biscuiţi, piine albă prăjită, carne albă de pasăre, viţel, miel, fiartă sau la grătar, peşte alb (şalău, ştiucă, biban, guvizi, mreană, calcan), şuncă slabă, ouă moi, brinzeturi nefermentate, brinză de vaci, urdă, şvaiter, unt, budincă, prăjituri uscate, creme, sufleurii, tarte, iar ca băuturi: apă naturală, sifon, vin roşu. În faza de ameliorare se adaugă: legume trecute prin sită, cartofi, morcovi, dovlecei, fasole şi mazăre verde, zeamă de compot, suc de fructe, suc de legume.

Alimente interzise: lapte, brinzeturi fermentate, smîntînă, carne de porc, gîscă, raţă, vacă, papricaş, tocană, vinat, slănină, sosuri, mezeluri, ficat, rinichi, peşte gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), carne sau peşte conservat, sardele, icre, grăsimi, legume uscate, ciuperci, salate crude, mărar, mac, pătlăgele roşii, ridichi, sfeclă, castraveţi, condimente (piper, ardei iute, boia iute, muştar, hrean), prăjituri cu frişcă, cu fructe, tarte de ciocolată, migdale, nuci, alune, îngheţată, fructe crude, ciocolată, cafea neagră, băuturi alcoolice ca: bere, ţuică, vin alb, lichior.

Cînd colita este mixtă (cînd sînt scaune de putrefacţie, cînd de fermentaţie) se recurge cînd la regimul alimentar din colitele de fermentaţie, cînd la cel din colitele de putrefacţie, aşa-zisul regim în zig-zag.

Sucul de dovleac. Se obţine din dovleci sănătoşi, bine copti, dar nu trecuţi din copt. Se curăţă de coaje şi de seminţe. Miezul se taie în cuburi mici, se trece prin maşina de tocat şi apoi se stoarce pentru a se separa suc. Se consumă imediat sau se păstrează cel mult 10 ore la frigider. Se bea cîte un pahar pe zi, atîta timp cît durează constipaţia.

Băutură din dovleac fiert. 500 g miez de dovleac, apă cît cuprinde. Dovleacul se taie în bucăţele şi se aşează la fiert într-un vas emailat, cu apă cît cuprinde. După ce s-a înmuiat dovleacul, se scurge apa şi se păstrează. Dovleacul fiert se pune într-un vas şi se freacă cu lingura de lemn pînă se face o pastă fină, apoi se adaugă apa în care a fiert. Se amestecă bine şi se consumă. Băutura rezultată se ia în două reprize, dimineaţa şi seara. Se consumă pînă ce fenomenele de constipaţie dispar.

Ceaiuri

— *Herba Hyperici* (sunătoare). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană; sau infuzie, cu două linguri de plantă la cană, din care se bea cîte o lingură la fiecare masă.

— *Folium Rubi fruticosi* (frunze de mur). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriţe de plantă la cană.

— *Melissa officinalis* L. (roiniţă). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă de frunze la 200 ml apă clocotită.

— *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Infuzie, cu două linguriţe la cană. Se beau 3—4 linguri pe zi.

— *Ceai anticolitic Plafar*. Se beau 2—3 căni pe zi, după mese, dintr-o infuzie cu 1—1,5 linguriţe la o cană.

Apiterapie

Polen. 20 g pe zi, dimineaţa pe nemîncate, polen granulat. O dată cu polenul să se ia apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Cura se face cîte o lună la fiecare trimestru, iar uneori trebuie prelungită tot anul, cu întrerupere de o săptămînă din cînd în cînd.

Propolis. Tinctură alcoolică, 20 g la 100 cm³ alcool de 70°. A se folosi cîte 20—30 picături, de trei ori pe zi, cu o oră înaintea meselor.

Electroterapie

Solux (infraroșii) 10—15 minute pe abdomen; zilnic câte o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Galvanizări, cu polul pozitiv pe regiunea dureroasă, intensitate 20—30 mA; 15 minute; zilnic o ședință; total 15—20 ședințe pe serie.

Unde scurte, transversal, cu un electrod abdominal și altul lombar; durata 15—20 minute; dozele II și III; total 10 ședințe pe serie.

Presopunctura și acupunctura

Se va masa prin dispersie (deșurubare) punctul denumit *Stomac inferior VC₁₀* care se află la două degete deasupra ombilicului. Se va masa, timp de cinci minute, de două ori pe zi, total pe serie 10 ședințe.

Lovituri ușoare cu vârful degetelor pe osul sacru, insistându-se pe locul unde acest os se articulează cu vertebra a 5—6 lombară.

D) *Diareile*. Sint dereglări intestinale, manifestate printr-un număr mare de scaune lichide; apar în urma unor tulburări care privesc funcțiile intestinului: motilitatea (peristaltismul), absorbția sau secreția. Un peristaltism intestinal accelerat provoacă scaune dese și moi, deoarece nu mai da timp conținutului lichid din intestin să fie absorbit de mucoasa acestuia. Diareile se datoresc cel mai frecvent unei inflamații a mucoasei intestinale (enterita) provocată de diferite microorganisme și de toxinele lor. Se indică: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, presopunctură și acupunctură.

Regim dietetic

1) mere rase mărunț, fără coaje, 500—1000 g pe zi.

2) brinză de vaci 200 g și ceaiuri îndulcite cu zaharină.

Alimente permise: ceaiuri, cacao cu apă, cafea de ghindă, sucuri de fructe, chisel, piine albă prăjită, orez, griș, fulgi de ovăz pasati, carne de vacă slabă, fiartă și tocată, fără zgirciuri, carne de vițel, pui, găină, pește slab, rasol, budineă de pește sau de carne, caș, brinză de vaci proaspătă, ulei crud, în cantități mici, supe mucilaginoase, supe de carne sau oase, degresate, aluaturi uscate, sare în cantități de 1 g, adăugată la mâncare. Ca fructe se consumă: afine, agrișe, coarne, castane, gutui, mere, nuci, zmeură, arahide, iar ca legume: ceapa, hreanul, morcovul, urzica, usturoiul, varza.

Ceaiuri

— *Fructus Myrtilli* (fructe de afin). Se beau două cani pe zi din decoct, cu o linguriță la cană, sau macerat, la rece.

timp de opt ore, din două lingurițe la o jumătate de litru de apă, care se bea în timpul unei zile. Se beau 2—3 cani pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de fructe de afin la o cană.

— *Lichior de afine*. Se consumă cu moderație.

— *Herba Salicariae* (răchitan). Se beau 2—3 cani pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la cană. Poate fi folosit și la cafea.

— *Folium Menthae* (frunze de mentă). Este cel mai indicat în diareile copiilor mici. Se beau 2—3 cani pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

— *Potentilla erecta* (L.) *Hampe* (scilipeți). Are aceleași proprietăți ca și rădăcina de rathania. Decoct, cu o lingură la cană, din care se beau de trei ori pe zi.

— *Radix Gei* (rădăcină de cerențel). Decoct, din două lingurițe la cană, care se bea pe stomacul gol. Efectul ceaiului crește în amestec cu mentă, mușețel și sunătoare.

— *Fructus Pruni spinosi* (fructe de porumbar). Se beau 2—3 cani pe zi, din decoct, cu o linguriță la cană.

— *Folium Fragariae*, *Rubi fruticosi* și *Rubi idaei* (frunze de frag, mur și zmeur). Este mult mai ușor de suportat, având gust aromat, plăcut. Se beau 2—3 cani pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe la cană.

— *Flores Cyani* (flori de albastrele). Se beau 1—2 cani pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană.

— *Polygonum aviculare* L. (troscot). Se beau 2—3 cani pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană, sau infuzie cu patru linguri la cană, din care se beau 3—4 linguri pe zi.

— *Cortex Quercus* (coaje de stejar), cel mai eficient, chiar în diareile rebele, cu efecte antitoxice și antiseptice asupra florii microbiene. Decoct, cu două lingurițe de coajă la cană. Se beau două cani pe zi, între mese, neîndulcit.

— *Ghinda de stejar prăjită*. Dintr-o linguriță de ghindă măcinată și prăjită se prepară o cafea. Se bea o ceșcuță dimineața, pe nemincate.

— *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Se beau două cani pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană; sau se beau trei linguri pe zi dintr-o infuzie, cu patru linguri la cană.

— *Herba Bursaë pastoris* (traista ciobanului). Se beau 2—3 cani pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană.

— *Flores Rosae* (petale de trandafir). Se folosesc, mai ales în formele cronice ale diareii. Se prepară o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană, din care se beau 2—3 cani pe zi.

— *Echium vulgare* L. (iarba șarpelui). Are acțiune anti-biotică. Se beau două cani pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc). Se beau 2—3 cani pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cana de 250 ml apă în clocot.

— *Allium sativum* L. (usturoi). Are acțiune antimicro-biană. 2—3 bulbi (căței) de usturoi pe zi, asigură efecte bune.

— *Rachiu cu usturoi și hrean*: 20 g usturoi, 20 g rădăcină de hrean, ras fin, 500 ml rachiu 40°. Se pune într-o sticlă rachiul, hreanul și usturoiul pisat, se astupă și se agită bine. Se lasă la macerat 10 zile, timp în care se agită din când în când. Se ia câte o lingură din amestec, de 2—3 ori pe zi. Se folosește și în dizenteria bacteriană.

Apiterapie

Polenul. Are efect foarte bun în diareile persistente, care nu cedează nici la antibiotice. Se iau 20 g polen granulat pe zi, dimineața pe stomacul gol.

Presopunctura și Acupunctura.

Se masează fața palmară a degetului arătător până la baza degetului mare. Pe meridianul splină-pancreas se găsește punctul numit *Fiul Prințului* — SP_4 — care se află în scobitura de pe marginea internă a tălpii piciorului, aproximativ la jumătatea sa. Se face acupunctura acestui punct și masaj prin tonifiere, în sensul înșurubării; 10 minute; de două ori pe zi; câte 10 ședințe pe serie.

Constipația cronică habituală

Este o boală ce se manifestă printr-o evacuare întârziată și insuficientă a conținutului intestinal. Bolnavul are scaune rare, la 2—4 zile, în cantitate redusă. Constipația este în general o tulburare funcțională (constipația obișnuită, habituală), provocată fie de scăderea tonicității musculaturii intestinale (constipația atonă), fie de contractura acestei musculaturi (constipație spastică). Poate provoca dureri de cap, indispoziție, lipsă de apetit. Sunt indicate: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, apiterapie, comprese, masaj, gimnastică medicală, electroterapie, acupunctură, presopunctură, tratament balneoclimateric.

Regim alimentar:

a) În constipațiile fără complicații se indică un regim alimentar bogat în celuloză: fasole verde, dovlecei, banane,

mazăre pasată, morcovi, țelină, sfeclă, ștevie, cartofi, salată verde, sparanghel, leguminoase. Se va da o atenție deosebită saladelor. Fructele uscate: prune, caise, piersici, vor fi ținute în apă înainte de a fi consumate. Leguminoasele uscate (fasole, mazăre, linte, bob), vor fi mincate de cei ce le tolerează. Sunt permise dulciurile și compoturile (dulceața, marmelada, magiunul, mierea). Piinea, în cantitate de 200—250 g pe zi, va fi neagră sau integrală. Orezul, bine fiert și pastele făinoase sunt permise în cantități mici. Orezul va fi înlocuit cu fulgi de ovăz. O lingură de tărițe, în compot, la sfârșitul meselor. Iaurtul, laptele bătut și chefirul de o zi, amestecat cu miere. Carnea este indicată numai în cantități strict necesare. Se preferă carnea grasă, peștele sărat. Grăsimile vor fi permise sub formă de smântină, gălbenuș de ou, ulei de porumb sau de floarea soarelui. Lichidele să se consume în cantități mari, 1500—2000 ml pe zi apă, plus ceaiurile medicinale cu acțiune laxativă și băuturile gazoase. Este permisă înghețata, ca și băuturile de la gheață. Să se consume fructe în cantități mari, cu coaje, 500—800 g pe zi, divizate în trei porții.

b) În constipațiile cu complicații se indică un regim alimentar format din: legume cu celuloză fină (dovlecei, fasole verde fină, morcovi sub formă de pireuri), salată crudă opărită în cantități mai mici, fructe sub formă de sucuri, compoturi, evitându-se cojile; carnea slabă fiartă sau friptă la grătar, rasol, mușchi, ficat (tocată și fiartă, ca perișoare și mititei la grătar, fără zgirciuri și fără condimente), brinză de vaci, caș, urdă, șvaițer, pline albă rece sau prăjită: grăsimi numai sub formă de unt sau ulei. Lichidele se vor consuma numai după necesitate. Se vor evita băuturile fermentate și reci, de asemenea și înghețata. Pe măsura ameliorării tulburărilor inflamatorii se vor permite după toleranță: iaurt, lapte bătut, cartofi, sub formă de pireu, salată verde crudă.

Fructe cu acțiune împotriva constipației: caise, cireșe, coacăze, fragi, mere, măsline, piersici, prune, pere, vișine, struguri, portocale, smochine, pepene galben și verde.

Legume anticonstipante: asmățui, castravete, ceapă, dovleac, leuștean, mazăre, măcriș, pătlăgele vinete, praz, spanac, tomate.

Sucul de dovleac. Se obține din dovleci proaspeți, sănătoși, bine copti, dar nu trecuți. Se prepară ca și cel din colita de putrefacție, ca și băutura din dovleac fiert.

Ceaiuri

— *Cortex Frangulae* (coaje de cruşin). Este principala plantă laxativă. Nu dă obişnuinţă. Este foarte bună şi în constipaţiile cronice. Se foloseşte coaja uscată, de cel puţin un an vechime. Se foloseşte ca decoct, cu o lingură coajă opărită, la o cană de apă fierbinte. Se lasă în repaus o jumătate de oră, apoi se fierbe la foc domol, 15—30 minute. Se bea cald, îndulcit cu miere, seara la culcare; sau pulbere, 2—3 virfuri de cuţit pe zi.

— *Radix Cichorii* (rădăcină de cicoare). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă la o cană.

— *Folium Fraxini* (frunze de frasin). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 linguri la cană.

— *Folium Cynaræ* (frunze de anghinare). În special, în constipaţiile datorate unor disfuncţii hepatice. Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană.

— *Herba Consolide* (volbură). Are acţiune purgativă. Infuzie, cu două linguriţe la cană ce se bea pe stomacul gol, dimineaţa. Tinctură, din 20 g macerat, 10 zile în 100 ml alcool de 70°, din care se iau 2—4 linguri cu sirop sau miere, dimineaţa, pe stomacul gol; sau pulbere din care se iau două virfuri de cuţit, cu miere, dimineaţa pe stomacul gol.

— *Semen Lini* (seminţe de in). Au acţiune mecanică, datorită mucilagiiilor, chiar în constipaţiile rebele. Se iau 1—2 linguriţe de seminţe, cu puţină apă, de preferinţă seara, la culcare.

— *Semen Sinapis albae* (seminţe de muştar). Se vor lua întregi, cu puţină apă, începând cu o linguriţă, ajungându-se progresiv la o lingură. Nu se vor face însă tratamente îndelungate şi nu se vor da la copii.

— *Ceai laxativ, Plafar*. Decoct, prin fierbere timp de 3—4 minute, cu o lingură la cană. Se bea seara la culcare. În constipaţiile rebele se mai bea dimineaţa, o cană pe stomacul gol.

— *Pulbere laxativ-purgativă*. Este compusă din coajă de cruşin, frunze de frasin, rădăcină de cicoare, rădăcină de lemn dulce, fenicul. Se ia o linguriţă, amestecată cu puţină apă, dimineaţa. Dozele se măresc sau se micşorează în funcţie de efecte.

Apiterapie

Mierea de albine. 100 g, în 2—3 reprize pe zi, de preferinţă cu suc de mere.

Polen. Vindecă constipaţiile cele mai rebele. Se ia câte 20 g, zilnic. Se bea cu apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Se face pauză două luni şi se repetă. Se poate repeta de patru ori pe an, o dată la fiecare trimestru.

Alce. Un virf de cuţit, la un sfert de litru de apă, amestecat cu 1—2 linguri de miere. Acest amestec se fierbe trei minute. Se iau zilnic trei linguri, înainte de mese.

Hidroterapie. Comprése calde, cu termofor, cataplasme cu parafină sau tărîţe, aplicate pe abdomen, după mesele principale, ca şi comprésele Prissnitz, aplicate pe abdomen timp de 1—2 ore, în constipaţiile cu dureri.

Masaşa abdomenului care se execută cu mîna, stînd în pat, timp de 10—20 minute, dimineaţa şi seara, de la dreapta la stînga abdomenului. Se execută timp de 4—6 săptămîni.

Mersul pe jos în aer liber, curat, câte o oră în fiecare zi.

Gimnastică medicală

Exerciţiul I: culcat pe spate, pe un covor sau pe o canapea tare, membrele superioare sînt întinse pe lîngă corp, iar membrele inferioare alăturate, tot întinse. În timpul doi se ridică ambele membre inferioare alăturate, spre linia verticală şi se caută să se apropie cît mai mult de piept. În timpul trei, se revine la poziţia de plecare. Se repetă de 10—15 ori.

Exerciţiul II: culcat pe spate, membrele superioare sînt întinse pe lîngă corp, în continuarea trunchiului. În timpul doi se ridică progresiv corpul şi braţele, spre linia verticală, apoi se apleacă înainte, în aşa fel ca minile să-ajungă la virfurile picioarelor. În timpul trei se revine la poziţia iniţială. Se repetă de 10—15 ori. Să se practice de două ori pe zi dimineaţa şi seara. Rezultatele încep să se arate după 15—20 de zile.

Electroterapie

Solux, pe abdomen, 10—15 minute zilnic; 10—15 şedinţe pe serie; în constipaţiile spastice.

Unde scurte transversal, un electrod abdominal şi altul lombar, 5—10 minute doza, 6—10 şedinţe pe serie.

Interferenţiali

a) forma atonă: două plăci la nivelul ombilicului (100—200 cmp) şi două plăci pe spate; intensitate uşoară, 10—15 mA; frecvenţă rapidă, 20 minute şi spectru, intensitate uşoară, 10 minute. La două zile câte o şedinţă; total 10 şedinţe pe serie.

b) forma spastică şi mixtă: patru plăci, care înconjoară cadrul colic, intensitate uşoară sau mijlocie, 10—20 mA;

frecvență lentă, sub 15 și spectru cu intensitate forte, peste 30 minute, la două zile o ședință; total, 10 ședințe pe serie.

Acupunctura la nivelul punctelor IG_2 , S_{36} , SP_6 .

Presopunctura prin metoda japoneză „Sihatsu”. Această metodă constă din presiuni continue, cu pulpa degetului arătător sau mare, a punctului ce se află în fosa iliacă stângă, la un lat de palmă de regiunea inghinală. Se presează cu pulpa degetului timp de 5—7 secunde, după care urmează o pauză de 3—4 secunde și așa se repetă timp de trei minute. După o pauză de trei minute, cel suferind bea un pahar cu apă sărată și merge la toaletă. (Metoda lui T. Namikoshi)

Tratament balneoclimaterio

Se recomandă izvoarele clorurate din stațiunile Băltătești, Bazna, Băile Herculane (Hercule și Hygea), Someșeni, Olănești. De asemenea, se recomandă apele sulfatate sodice și magneziene de la Ivandă; se recomandă, mai ales, apele slab mineralizate de tip Karlsbad, bicarbonatate — clorosodice din Slănic Moldova; apele sulfuroase-clorurate mixte, Călimănești 16 și izvoarele, mai concentrate, din Olănești; apele termale 1 Mai; Băile Felix, în aplicații externe și interne și cele din localitățile de interes local ca Fișii (jud. Buzău) și Vilcele (Covasna).

Hepatita cronică

Hepatita cronică este un proces inflamator cronic al parenchimului hepatic care, de la început, poate avea caracterul cronic sau poate reprezenta o cronicizare a unui proces acut. Poate fi cronică latentă, tip de hepatită cronică post virală, în care leziunile hepatice sînt minime, simptomatologia clinică discretă sau absentă, existența ei fiind dovedită prin modificarea unor reacții enzimatică, a testelor de disproteinemie. Poate fi cronică post virală, consecința hepatitei virale, în care procesul de hepatită continuă să fie prezent și activ după șase luni de la debutul bolii acute. Se manifestă prin oboseală, cefalee, meteorism abdominal, anorexie, ficat mărit și în tensiune dureroasă, teste de disproteinemie pozitive. Se indică: regim igienodietetic, ceaiuri, apiterapie, electroterapie, balneoterapie.

Regim igienodietetic

Mese în cantități mici și dese. Se vor evita băuturile și alimentele reci. Se vor evita băuturile în timpul mesei. Între

mese se vor bea ceaiuri. Se vor limita mult grăsimile și se vor recomanda glucidele și proteinele.

Alimente permise: lapte dulce și bătut, ceaiuri (de mentă, tei, mușețel, sunătoare), siropuri, sucuri de fructe și legume, chisel, piine neagră și albă prăjită, cartofi fierți sau pireu, cartofi copti, făinoase (orez, griș, fulgi de ovăz), mămăligă, zarzavaturi și legume, fructe dulci, compoturi, carne slabă de vacă, vițel, găină, pui, pește slab (șalău, știucă, lin, păstrăv, biban), fiert sau la aburi, șuncă slabă, budinci de carne sau pește, omletă de albuș, la aburi, un sfert pină la o jumătate de ou în preparate, brinză de vaci, iaurt, caș dulce, urdă și telemea desărată, unt și untdelemn proaspăt, supe de zarzavat, aluaturi uscate, biscuiți, gelatină de fructe, de lapte, de brinză de vaci, sufleuri de albuș, sosuri dietetice, miere, dulceață.

Alimente interzise: alcool, cafea, cacao, apă rece, piine proaspătă, cartofi prăjiți, varză, fructe ulcioase, mezeluri, conserve de carne, creier, carne de porc, de oaie, de gîscă, rață, vinat, pește gras sau afumat, brinzeturi grase sau fermentate, ouă (afară de preparate), omletă, untură, slănină, grăsimi prăjite, rintaș, supe de oase sau carne, aluaturi proaspete, aluat cu unt, înghețată, piper, boia, muștar, hrean, ceapă, usturoi.

Fructe: agrișe, cireșe, fragi, gutui, lămiie, măsline, prune, vișine, struguri, pepene verde.

Legume: fasole, morcovi, pătlăgele vinete, rinichi, salată, spanac.

Sucul de morcovi. Se alege morcovi tineri, sănătoși, de culoare roșie. Se curăță, se spală și se mărunțesc, trecîndu-i prin ochiurile mici ale răzătoarei, apoi se dau prin mașina de tocat. Se separă sucul. Se consumă imediat. Poate fi păstrat și la frigider, dar numai 24 de ore. Se bea cite un pahar, de 1—2 ori pe zi, de preferință o jumătate din cantitate în cursul dimineții, iar cealaltă jumătate după amiaza. Cura este îndelungată, pînă la o ameliorare completă.

Sucul de pepene verde. Se obține din pepeni sănătoși, bine copti, însă netrecuți. Se taie felii, se curăță de coaje și de semințe. Miezul se taie în cuburi mici, se trece prin mașina de tocat și apoi se stoarce sucul. Se folosește imediat. Se păstrează la frigider cel mult 12 ore. Se consumă cite un pahar pe zi.

Ceaiuri.

— *Cynara scolymus* L. (anghinare). Stimulează funcția antitoxică a ficatului și diureza, eliminînd din organism toxi-

nele. Scade colesterolul. O lingură de frunze mărunțite se opăresc cu 500 ml apă clocotită. După răcire se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. O parte se bea dimineața, pe stomacul gol, după care suferindul va sta culcat, o jumătate de oră, pe partea dreaptă. Restul de ceai se bea în cursul zilei, cu o oră înaintea meselor principale.

— *Fructus Cardui mariani* (fructe de armurariu). Are acțiune hepatoprotectoare. Se folosește ca infuzie, din 1—1,5 lingurițe de fructe măcinate, la o cană de apă. Se beau două căni pe zi, prima, dimineața pe stomacul gol, după care suferindul va sta culcat, o jumătate de oră, pe partea dreaptă, iar cea de a doua cană se va bea în două rinduri: o jumătate după masa de prânz și o jumătate după masa de seară. Se îndulcește cu miere de albine. Are rezultate bune în sechelele după hepatită.

— *Cichorium intybus* L. (cicoarea). Stimulează funcțiile hepatice. Decoct, cu două lingurițe de rădăcină mărunțită la 200 ml apă rece. Se fierbe cinci minute și se bea cald, în trei reprize, înaintea meselor principale.

— *Chelidonium majus* L. (rostopască). Este un descongestiv hepatic. Infuzie, cu o jumătate de linguriță la 200 ml apă clocotită. Este doza pentru o zi, din care se ia o lingură la trei ore.

— *Hypericum perforatum* L. (sunătoare). Este antiinflamator hepatic și intestinal, lipotrop. Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură de plantă la 200 ml de apă în clocot.

— *Hippophaë rhamnoides* L. (cătina albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute. Se bea fracționat în decursul unei zile.

— *Mentha trifoliata* L. (trifoistea de baltă). Stimulează funcțiile hepatice. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la o cană.

— *Lavandula angustifolia* Mill. (levănțica). Are acțiune antiseptică, mărește secreția biliară și diureza. Se beau două căni pe zi din infuzie, 1—2%, îndulcită cu miere de albine.

— *Cetraria islandica* (L.) Ach. (lichen de munte). Decoct, cu o linguriță la cană, neutralizat cu un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau două ceaiuri pe zi, îndulcit cu

miere de albine. Se poate amesteca cu lapte. Tinctură din 20 g macerat, opt zile, în 100 ml alcool, din care se iau 20—30 picături, de 2—3 ori pe zi.

Rp. ¹ <i>Herba Hyperici</i> (sunătoare)	25 g
<i>Herba Chelidonii</i> (rostopască)	10 g
<i>Flores Millefolii</i> (flori de coada șoricelului)	15 g
<i>Herba Scrophulariae</i> (cimbrisor)	25 g
<i>Herba Meliloti</i> (sulfină)	25 g

Infuzie, cu o linguriță la cană. Se beau două căni pe zi, calde, bine îndulcite cu miere.

Apiterapie

Miere de albine. Se iau 90—120 g pe zi, în mai multe prize, cu lingurița, înainte de mese.

Polen. Se iau 20 g dimineața, pe stomacul gol, timp de o lună. Se face pauză două luni, după care se repetă.

Hidroterapie

Căldură pe regiunea ficatului, sub formă de termofor, comprese calde, aplicații cu parafină, zilnic, timp de 10—20 zile, mai ales cînd sînt dureri.

Electroterapie

Solux, pe regiunea hepatică, 15 minute; zilnic cîte o sedință; total 15 sedințe pe serie.

Interferențiali: trei plăci, de cîte 100 cm², pe regiunea ficatului, din care două anterior și una de partea dreaptă, lateral și a patra placă, de 250 cm, pe spate, la aceeași înălțime; frecvență rapidă, intensitate 10—30 mA, 20 minute, spectru 10 minute, cu intensitate de 10 mA; la două zile o sedință; total 10 sedințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

Se recomandă ape minerale alcaline, oligo-minerale și carbo-gazoase în stațiunile: Olănești, Călimănești-Căciulata, Lipova, Malnaș, Singeorz-Băi și Tîncea.

Ape minerale îmbuteliate: Bodoc, Covasna, Tîncea, Malnaș-Matild. Apa, încălzită la 39—40°, niciodată rece. Se bea, de două ori pe zi, în doze care oscilează între 200—300 ml. Se bea dimineața, pe nemîncate și seara, înaintea mesei, în poziție culcată pe dreapta, timp de 30—60 minute. Apele să fie cît mai proaspete. Să nu treacă mai mult de trei luni de la îmbuteliere. Cura durează patru săptămîni. Se repetă după șase săptămîni, depinzînd de toleranța individuală și în funcție de efect.

¹ Rețetă după Ovidiu Bojor, Mireea Alexan

Ciroza hepatică

Este scleroza ficatului, instalată după inflamația lui cronică, prin distrugerea unei porțiuni de celule active și înlocuirea acestora cu țesut fibros, fiind urmată, adeseori, de atrofia organului. Se împiedică astfel circulația singelui pînă la nivelul celulelor ficatului și se instalează insuficiența hepatică. Treptat se dezvoltă lichid ascitic în cavitatea peritoneală, iar vasele stomacului și ale esofagului se îngroașă și se dilată pînă se rup și dau naștere la hemoragii, uneori mortale. Un rol important în declanșarea acestei boli îl au factorii infecțioși și, în primul rînd, hepatita epidemică. Apare frecvent și după consumul repetat și îndelungat de alcool. Bolnavul, la începutul bolii, se plînge de lipsa de poftă de mîncare, grețuri, balonări și oboseală, apoi se remarcă sîngerări din nas și din gingii. Probele de disproteinemie indică semne de insuficiență hepatică. Se indică: regim alimentar, ceaiuri, apiterapie.

Regim alimentar. Înlăturarea alcoolului, a tuturor alimentelor grase, conservate, fermentate, ouăle. Regimul să fie sărac în lichide și sare (maximum un gram pe zi). Alimentele să aducă cantități însemnate de vitamina C, complex B și P. Se recomandă, în general, același regim dietetic ca și în hepatita cronică. Stimulente ale funcției hepatice: **fructe:** agrișe, cireșe, vișine, fragi, gutui, lămii, măsline, pepeni verzi, prune și struguri. **Legume:** fasole, morcovi, pătlăgele vinete, ridichi, salată, spanac. Se recomandă folosirea sucului de morcovi, ridiche neagră și sfeclă roșie. Se bea cîte o jumătate de pahar, dimineața și seara.

Ceaiuri

— *Chelidonium majus* L. (rostopască). Infuzie, cu o jumătate linguriță la 200 ml apă clocotită, din care se ia o lingură, din trei în trei ore, în timpul unei zile. Se repetă zilnic pînă la completa ameliorare.

— *Hippophaë rhamnoides* L. (cățina albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 60 minute și se bea apoi fracționat în timpul unei zile.

— *Cynara scolymus* L. (anghinare). Infuzie, cu două lingurițe la 300 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute. Se bea fracționat, de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. După 10 zile se mărește doza la patru lingurițe, iar după alte 10 zile, la cinci lingurițe. Peste cinci lingurițe nu se mai mărește doza căci poate produce colici. După

pauză de o lună, cura se reîncepe. Ceaiul regenerează celulele hepatice.

Apiterapie

Mierca de albine. Se ia înainte de mese și între mese, cîte 90—120 g pe zi, cu lingurița, în mai multe prize.

Colecistite

Sînt inflamații ale vezicii biliare. Pot fi acute sau cronice. Se manifestă prin dureri vii în regiunea ficatului, care iradiază în spate, pînă la umărul drept și se însoțesc de semnele infecției: febră cu frisoane, stare generală rea. Uneori, apar erize dureroase puternice, în special după consumarea grăsimilor, a sosurilor cu rîntaș, mezelurilor, tocăturilor, a ouălelor. Se indică: regim alimentar dietetic, hidro-electroterapie, ceaiuri, presopunctură, acupunctură, tratament balneoclimateric, ape minerale imbuteliate.

Regim dietetic: înlăturarea prăjelilor și a rîntașurilor cu sosuri dietetice; cu sos tomat ce se prepară din suc de roșii, vară, iar iarna, din bulion. Se adaugă pentru gust ceapă fiartă, foarte fin tocată sau strecurată prin sită. Se folosește la mîncăruri cu cartofi, fasole verde țucără, dovlecei, bame etc. și la făinoase: orez, macaroane, tăitei, fidea cit și budinci preparate numai cu albuș de ou. Să se folosească și sosul alb, ce se prepară din făină cu lapte rece, se dau cîteva clo-cute amestecînd mereu. Este mai gustos cu adaos de suc de lămîie diluat sau sare de lămîie, de asemenea diluată. Se adaugă mărar fin tocat sau verdeță. Cînd totul e fierbinte se pune puțin unt. Sosul alb este indicat cu: pește alb, cartofi, dovlecei, fasole verde, varză Bruxelles. De asemenea, se adaugă peste budinci de legume preparate numai cu albuș, peste chiftelele de carne friptă, preparată la aburi. Sos tomat combinat cu sos alb înlocuiește perfect sosul tomat preparat cu rîntaș de făină. Se folosește cu sos la mîncărurile de legume: fasole, bame, dovlecei, cartofi, conopidă etc. Sosul de zarzavat se prepară din legume înăbușite cu apă, într-un vas acoperit cu capac. Pentru gust se adaugă cimbru, ceapă fiartă, foi de dafin și verdeță. Este indicat cu carne înăbușită la cuptor, carne rasol și pește, cu garnitură de macaroane și orez. Sosul caramel se prepară din zahăr ars, stîns cu apă rece. Se folosește la mîncărurile din fructe uscate și gutui, de asemenea, se poate adăuga la soteul de morcovi, peste griș cu lapte, orez cu lapte etc.

Cartofii să fie prăjiți în baie de untdelemn. Se pun la fiert în untdelemnul rece. Când temperatura a ajuns la 140°, cartofii sînt fierți și buni de consumat.

Se vor exclude din alimentație: ciocolata, grăsimile, ouăle, smîntina, mezelurile, cafeaua, alcoolul.

Sosul de fructe (mere). 200 g fructe, 5 g făină, 5 g unt, 5 g zahăr. Se păstrează jumătate din cantitatea de mere crude. Restul se pune la fiert cu coaje și miez; zeama obținută se strecoară și în ea se adaugă făina diluată în puțină apă rece, zahărul și untul, se dau câteva clocote pînă se obține un sos de consistența dorită. Înainte de servire, se rade mărul păstrat crud, pe răzătoarea de sticlă. Se strecoară prin tifon și zeama se adaugă la sos în momentul servirii, pentru a-și păstra vitaminele. La fel se prepară și sosurile de vișine, caise etc.

Ceaiuri

— *Cynara scolymus* L. (anghinare). Este colagogă, coleretică și antimicrobiană. Se bea în trei reprize, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu două lingurițe la 300 ml apă în clocot. Se îndulcește cu miere de albine. După o lună de pauză, se repetă.

— *Cichorium intybus* L. (cicoarea). Este colagogă, coleretică și depurativă. Se face un decoct, cu două lingurițe de rădăcină mărunțită, la 200 ml apă rece. Se fierbe cinci minute și se bea cald, în trei reprize, înaintea meselor principale.

— *Calendula officinalis* L. (gălbenele). Sînt colagoge, coleretice, antiinflamatorii. Se bea fracționat, în timpul unei zile, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori la 300 ml apă clocotită.

— *Fraxinus excelsior* L. (frasin). Este colagog, coleretic și antiinflamator. Se bea fracționat, în timpul unei zile, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori la 300 ml apă clocotită.

— *Taraxacum officinale* Web. (păpădie). Este coleretică și colagogă. Se bea 2—3 ceaiuri pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două lingurițe la 200 ml apă în clocot.

— *Agrimonia eupatoria* L. (turită mare). Se folosește cînd colecistitele sînt însoțite de gastrite hiperacide. Se bea 2—3 ceaiuri pe zi, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită.

Hidro-electroterapie

Aplicații de căldură pe abdomenul superior, sub formă de termofor sau parafină.

Solux pe abdomenul superior, 10—15 minute zilnic; total 10 ședințe pe serie.

Unde scurte, chiar în formele acute, aplicate transversal, un electrod abdominal și altul dorsal; 5—10 minute, doza II și III; zilnic o ședință; 10 ședințe pe serie, cu rezultate foarte bune.

Interferențiali, cu două plăci dorsale, una pe epigastru și una pe regiunea veziculară. Frecvență lentă, intensitate mijlocie, durată 10—30 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Presopunctură

În bolile de ficat și vezica biliară se va masa zona sensibilă din mijlocul tălpii drepte a piciorului, care se află la 3—4 cm sub degetele 4 și 5. Se va masa timp de cinci minute; o ședință sau două pe zi; total 10 ședințe pe serie.

Acupunctura

Punctele cheie sînt: SP_4 , VS_6 . Se fac 2—4 ședințe.

Tratament balneoclimateric

În faza inactivă, stabilizată, se indică apele minerale din stațiunile balneare: Olănești, Călimănești-Căciulata, Malnaș, Slănic Moldova, Tinca și stațiunile de interes local: Strunga (jud. Iași). Durata unei cure balneare trebuie să fie de 4—5 săptămîni și chiar șase săptămîni, în cazurile mai grele.

Ape minerale îmbuteliate. Se indică: Malnaș, Slănic Moldova 1 și 3, Tinca, Vilcele. Apele să nu fie mai vechi de trei luni. Se beau înainte de mese, încălzite la 20—30°. Se începe cu 100 g, apoi se mărește doza, înghițitură cu înghițitură, la 200 și 300 g, după care se va sta culcat pe partea dreaptă 20—30 minute. Se beau de două ori pe zi, înainte de mese cu o oră. În fazele dureroase se beau Slănic 1 și 3 și Vilcele. Cînd se urmărește o drenare a vezicii biliare pentru a provoca refluxul biliar, de evacuare, apa se bea în două reprize cu 60 minute pînă la 90 minute înaintea mesei, și a doua priză cu 20 minute pînă la 30 minute înaintea aceleiași mese.

Angiocolite

Sînt procese inflamatorii, de obicei acute, ale căilor biliare intrahepatice. Ele apar, rareori, sub aspect izolat. De obicei, se produc prin extinderea intrahepatice a suferințelor inflamatorii-infecțioase biliare extrahepatice. Se caracterizează prin hepatomegalie, cu ficat regulat, moale, sen-

sibil; apar mici ascensiuni subfebrile, uneori subiecter moderat, dar starea generală este relativ bună. Durata este de 1—3 săptămâni. Survine după toxinfecții alimentare sau în suferințele inflamatorii biliare extrahepatice. Se indică: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, hidroterapie.

Regim alimentar. În faza acută este format din compoturi, sucuri de fructe, supe de zarzavat, oranjade și apă. Se va trece apoi la regimul descris la hepatitele cronice și colecistite.

Sucul de ridiche neagră. Se obține prin presarea ridichii, curățite și date prin răzătoare. Se bea 100—150 g suc, în mai multe reprize pe zi, timp de 4—5 zile; pauză de două zile și se repetă. Se îndulcește cu miere de albine.

Ceaiuri

— *Cychorium intybus* L. (cicoare). Stimulează funcțiile hepatice; colagogă și coleretică. Se bea cald, în trei reprize, înaintea meselor principale, dintr-un decoct, cu două lingurițe de rădăcina mărunțită la 200 ml apă rece, care se fierbe cinci minute.

— *Fraxinus excelsior* L. (frasin). Este colagog, coleretic și antiinflamator. Se bea fracționat în timpul zilei, dintr-o infuzie, cu două lingurițe la 300 ml apă în clocot.

— *Rhamnus frangula* L. (crușin). Se folosește numai după un an de la recoltare. Ceaiul se bea atunci când este și constipație. Se prepară un decoct din o linguriță de coajă mărunțită peste care se toarnă 250 ml apă în clocot. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se fierbe la foc mic 15 minute. Se bea seara la culcare. Nu se folosește în doze mari, deoarece provoacă colici puternice.

Hidroterapie

Căldură pe abdomenul superior, sub formă de termofor sau parafină.

Dischinezie biliară

Suferință a căilor biliare ce se manifestă prin tulburări de tonus și de motilitate la nivelul arborelui biliar extrahepatic, care se traduce printr-o tulburare în evacuarea bilei. O bună parte din dischineziile biliare fac parte din cadrul unor tulburări dischinetice, digestive, mai complexe (bilioduodenale, intestinale, pilorice, pancreatice); altele sint reacții reflexe la procese inflamatorii abdominale (apendicite cronice, mezentero-epiploice, anexite) sau apar aso-

ciate ulcerului duodenal, când se manifestă cu grețuri matinale, balonări, arsuri tardive, tulburări de scaun. Un alt cadru în care survin tulburări dischinetice biliare este nevroza, cu manifestări vegetativo-viscerale. Clinic, se manifestă prin sindromul dispeptic biliar și (sau) colică biliară. Manifestările subiective sint: jenă dureroasă în regiunea ficatului, cu exacerbari tardive, postalimentare, senzație de balonare, eructații, grețuri, regurgități, gust amar. Intoleranța se manifestă la grăsimi, mai ales prăjite, la sosuri cu rintașuri, după consumarea alimentelor celulozice (fasole, linte, mazăre etc). Durerea se manifestă și sub formă de colică biliară, la nivelul vezicii biliare, cu iradiere obișnuită pe sub rebordul costal drept, până spre coloana vertebrală și în sus, în regiunea inter-scapulo-vertebrală dreaptă. Dischineziile biliare pot fi hiper sau hipotone. Se indică: regim dietetic, sucuri, ceaiuri, electroterapie, acupunctură, presopunctură, tratament balneoclimateric, ape minerale îmbuteliolate.

Regim dietetic. Va fi complet, cantitativ și calitativ, cu mese mici, frecvente, cite 4—5 pe zi, cu alimente cu acțiune colecistokinetică și coleretică.

Alimente permise: lapte smântinit, cafea cu lapte (de orz sau cicoare), lapte bătut, iaurt, brinzeturi nefermentate, brinză de vacă, urdă, unt în cantitate mică, albuș de ou, biscuiți, piine albă, supe de legume, supe fără grăsimi, făinoase (grîș, orez, macaroane, tapioca, fulgi de ovăz, fidea, arpacaș, tăței, făină pentru sos dietetic), legume verzi pregătite cu unt sau untdelemn, fasole verde, mazăre verde, cartofi, morecovi, dovlecei, gulii, conopidă, spanac, salată verde, vinete, zeamă de roșii (în supe sau sos fără rintaș). Carne de pasăre fiartă sau la grătar, vițel, miel, pește slab (șalău, știucă, păstrăv, biban, mreană, calcan, guvizi), șuncă slabă, prăjituri uscate, tarte cu fructe sau marmeladă, plăcintă cu mere sau brinză, fructe crude (mere, pere, prune, struguri, pepene, zmeură), compoturi, gelatină de fructe, dulcețuri, marmeladă, miere de albine, apă naturală, limonadă de lămie sau portocale.

A) Dischinezia hipertona

Ceaiuri

— *Achillea millefolium* L. (coada șoricelului). Este antispastic biliar, analgezic, dezinfectant, conține substanțe antibiotice. Se bea cald, fracționat în 4—5 reprize pe zi,

dintr-o infuzie, cu două linguri de flori la 500 ml apă în clocot.

— *Thymus vulgaris* L. (cimbrisor). Este coleretic, colagog, antiseptic, antispastic. Se bea în trei reprize, în timpul unei zile, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe de plantă mărunțită, la 250 ml apă în clocot.

— *Salvia officinalis* L. (salvie). Mărește secreția bilei, este antiinflamator, antiseptic, sedativ ușor. Se bea două cani pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze, la 100 ml apă în clocot.

— *Chelidonium majus* L. (rostopască). Are acțiune antiseptică, de tip papaverinic, coleretică, sedativă. Se bea două cani pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze, la 200 ml apă.

— *Mentha piperita* L. (izma). Calmează spasmele biliare. Se bea trei cani pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă, la 200 ml apă în clocot.

B) Dischinezia hipotonă și atonă

Sucul de ridiche neagră cu miere. Se aleg ridichile, se curăță, se spală, se dau prin răzătoare și apoi prin mașina de tocat (de două ori) și se store, pentru a obține sucul. Într-un vas emailat se amestecă sucul cu o jumătate pahar de miere. Se iau 3—6 linguri pe zi, între mese, până la completa ameliorare. Favorizează evacuarea bilei.

Sucul diluat de ridiche neagră. Diluarea se face cu apă, în proporție de 1:1. Se bea în prima zi 100 ml de lichid, cantitatea măbindu-se treptat, zilnic, în așa fel încît, după 6—8 săptămîni, să se ajungă pînă la 400 ml de suc pe zi. Lichidul se bea seara la culcare. Produce intensificarea eliminării fierii.

Ceaiuri

— *Cychorium intybus* L. (cicoare). În dischinezia atonă. Este colagog, coleretic, laxativ. Stimulează funcțiile hepatice și se folosește, mai ales, în dischinezii cu constipații. Se bea cald, în trei reprize, înaintea meselor principale, dintr-un decoct, cu două lingurițe de rădăcină mărunțită, la 200 ml apă rece.

— *Calendula officinalis* L. (gălbenele). Este antiinflamator, sedativ, colagog, coleretic. Se bea fracționat în timpul unei zile, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori, la 300 ml apă în clocot.

— *Centaureum erythraea* Raf. (*C. umbellatum* Gibb) (țîntaură). Mărește contracția vezicii biliare, scade febra.

Se bea cîte 1/3 din cantitate, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă, la 250 ml apă clocotită.

— *Marrubium vulgare* L. (unguraș). Mărește contracția vezicii biliare, colagog. Se beau trei cani pe zi, pe stomacul gol, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă, la 200 ml apă în clocot.

— *Inula helenium* L. (iarbă mare). Este colagog, excită vezica biliară. Se iau 3—4 linguri pe zi, dintr-un decoct, din rădăcină 20 g la 200 ml apă rece, care se fierbe 15—20 minute.

— *Convolvulus arvensis* L. (volbură). Mărește contracția vezicii biliare, are efect purgativ. Se folosește în dischinezii cu constipații. Infuzie, cu două lingurițe la cană, care se bea dimineața pe stomacul gol; sau o linguriță de pulbere, amestecată cu două linguri de miere, care se ia dimineața pe stomacul gol. Se prepară și tinctură (20 g, macerat 10 zile, în 100 ml alcool). Se iau două linguri pe zi, îndulcite cu miere, prima lingură dimineața, pe stomacul gol.

— *Cortex Frangulae* (coaje de crușin). Se folosește în cazul în care insuficiența secreției biliare provoacă constipație. Se prepară un decoct, cu o lingură la cană, care se bea seara la culcare; sau pulbere, cîte un vîrf de cuțit, ce se ia de 2—3 ori pe zi.

— *Lavandula angustifolia* Mill. (levănțică). Este antispasmodic, colagog, calmant, antiseptic. Se beau două ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la 250 ml apă clocotită.

Electroterapie

Solux, cu filtru albastru pe abdomenul superior, 10 minute; zilnic o ședință; 10—15 ședințe pe serie.

Magnetodiaflux, doze continui, 50 Hz = două minute, 100 Hz = două minute, cu două bobine cere, cervical și lombar și cu o bobină mică, cu sudul pe creștet și alta mică, cu sudul pe hipocondrul drept; zilnic o ședință; total 15 ședințe pe serie. Se poate repeta după șase săptămîni.

Interferențiali. Două plăci dorsale, una pe epigastru și alta pe regiunea veziculară. Frecvență lentă, intensitate mijlocie, 10—20—30 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Presopunctura

Se va masa zona sensibilă care se află pe partea dreaptă, la 2—3 cm sub degetele 4 și 5 ale piciorului drept, timp de 5—10 minute; 1—2 ședințe pe zi; total 10 ședințe.

Acupunctura

Punctele cheie folosite sînt: SP_4 , VS_6 ; pentru ambele forme ale dischineziei se folosesc punctele F_3 , F_{14} , S_{36} .

Tratament balneoclimateric

Se recomandă apele minerale slab concentrate, coleretice sau colecistokinetice, administrate calde, în stațiunile balneare: Olănești, Herculane, Călimănești-Căciulata, Singeorz-Băi, Slănic-Moldova, Tușnad, Borsec, Buziaș și Vatra Dornei. Se mai recomandă și apele minerale din localități balneare ca: Bălványos, Ozunca Băi (jud. Covasna), Jigodin, Odorheul Secuiesc, Remetea (jud. Harghita), Bughia de Sus (jud. Argeș), Brincei (jud. Vaslui), Fișici (jud. Buzău), Homorod (jud. Brașov), Strunga (jud. Iași).

Ape minerale imbuteliate: Borsec, Buziaș, Singeorz, Slănic Moldova, Vatra Dornei. Să nu fie mai vechi de trei luni. Se beau înainte de mese, înghițitură cu înghițitură, la domiciliu, încălzite la 20–30°, de două ori pe zi. Se începe cu 100 g, apoi 200 și 300 g, după care se va sta culcat pe partea dreaptă 20–30 minute.

Litiază biliară

Datorită unei concentrații mari a bilei în vezicula biliară se pot produce precipitări ale substanțelor cristaline care vor constitui baza formării unor calculi prin depuneri de straturi succesive de săruri. Se produc cu mai mare ușurință dacă vezicula e infectată (colecistită) sau dacă există o stază, datorită funcționării defectuoase a căilor biliare (dischinezie biliară). După compoziția lor, calculii pot fi formați din colesterol, din bilirubină, din carbonați și fosfați de calciu. Cei mai frecvenți sînt calculii formați din colesterol și bilirubină. Se manifestă prin colici biliare în partea dreaptă abdominală, cu iradiere în spate sau umeri, greață, vărsături, febră, atunci cînd există și o infecție a căilor biliare. Cînd calculul coboară în coledoc constituie un obstacol în eliminarea bilei. Apare colorația icterică a tegumentelor și mucoaselor, materiile fecale sînt decolorate. Boala se observă mai frecvent la femei, datorită tulburărilor în metabolismul grăsimilor. Se indică: regim alimentar, ceaiuri și tratament balneoclimateric.

Regim alimentar. Trebuie să se înlătureze alimentele care provoacă contracții ale vezicii biliare ca: ouă, grăsimi animale, ciocolata, cacao, conservele, vinatul, mezelurile, brîn-

zeturile fermentate, condimentele, tutunul, alcoolul. Trebuie să se înlătureze alimentele bogate în colesterol: măruntăiele (ficat, rinichi, creier, pancreas), peștele gras, prăjiturile, mazărea și morcovii.

Ceaiuri

— *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Se prepară un decoct, cu 1–2 linguri, de rădăcină mărunțită, la un litru de apă clocotită. Se continuă fierberea încă două minute, apoi se ia vasul de pe foc, se acoperă și se lasă 15 minute. Se bea cald, în timpul unei zile. Lizează calculii.

— *Herba Agrimoniae* (turiță mare). Lizează și elimină calculii. Se beau 2–3 ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță, la 200 ml apă clocotită. Să nu se mărească doza căci poate provoca colici.

Tratament balneoclimateric

Se recomandă apele minerale din următoarele stațiuni: Olănești, Călimănești-Căciulata, Malnaș, Singeorz, Slănic Moldova, Tinca.

Litiazile biliare însoțite de colecistite, cu colici frecvente, cu calculi mici și numeroși, cu fenomene inflamatorii la nivelul canalelor biliare și la nivelul ficatului, sînt contraindicate pentru tratament în stațiuni balneoclimaterice.

Colici hepato-biliare. Colica biliară este un accident paroxistic, dureros, urmare a tulburărilor de la nivelul căilor biliare extrahepatice. Durerea are un caracter paroxistic, ca instalare și atingerea apogeei dureros decurge rapid, în câteva minute, ore sau zile, în colitele cu caracter subintrant. Începutul și sediul maxim al durerii este în hipcondrul drept, pînă spre coloana vertebrală și în sus, în regiunea interscapulo-vertebrală dreaptă. Evoluează adeseori cu agitație, meteorism (gaze), eventuale ascensiuni febrile, precedate uneori de frison; apar vărsături biliare și cîteodată icter. Durerea este generată de excitația plexului nervos peri-vezicular. Substratul principal al durerii este un proces dischinetic în arborele biliar. Se indică ceaiuri.

Herba Chelidonii (rostopască). Se beau 1–2 linguri, din trei în trei ore, în cursul unei zile, dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță la cană. Se evită supradozarea, deoarece poate avea efecte toxice.

— *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Se bea în cursul unei zile, dintr-o infuzie, cu două linguri la o jumătate de litru de apă clocotită, în colici cu componentă nevrotică.

În colici cu componentă nevrotică:

Rp. ¹ Flores <i>Lavandulae</i> (flori de levănțică)	40 g
Flores <i>Millefolii</i> (flori de coada șoricelului)	10 g
Folium <i>Menthae</i> (frunze de mentă)	15 g
Herba <i>Leonuri</i> (talpa gîștii)	30 g
Herba <i>Hyperici</i> (sunătoare)	10 g
Radix <i>Valerianae</i> (rădăcină de valeriană)	20 g
Fructus <i>Foeniculi</i> (fructe de fenicul)	5 g

Se beau 1—2 căni pe zi, calde, încet, dintr-o infuzie, cu o lingură din acest amestec la o cană.

Pancreatita cronică

Este o boală a pancreasului, caracterizată printr-un proces inflamator infiltrativ, interstițial și cu modificări degenerative acinoase, cu o evoluție spre fibroză pancreatică, inter și intralobulară, survenind mai frecvent în litiaza biliară, în alcoolismul cronic, în colecistopatii, în ulcer gastroduodenal penetrant. Se caracterizează prin denutriție, tulburări digestive (anorexie, flatulență, diaree, steatoree), uneori icter prin retenție. Se indică: regim alimentar, ceaiuri, apiterapie, hidro-electroterapie, balneoterapie.

Profilactic. Să se combată greșelile de alimentație și alcoolismul. Un regim dietetic complet, ținând seama de bolile asociate (colecistite, duodenite, stomac operat), evitându-se excesele alimentare. După mese, repaus, culcat, însoțit de aplicații calde pe epigastru.

Ceaiuri

— *Pimpinella anisum* L. (anason). Este stimulent al funcțiilor pancreatice și antispastic. Se folosesc fructele. Se prepară o infuzie, dintr-o linguriță de fructe pisate, la 300 ml apă clocotită. După 20 minute, se strecoară și se bea fracționat în trei reprize, înaintea meselor principale.

— *Cetraria islandica* (L.) Ach. (lichenul de piatră). Stimulează secreția pancreatică. Se beau trei căni pe zi, reci, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă, la 250 ml de apă în clocot. Se fierbe cinci minute și se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat.

Apiterapie

Lăptișor de matcă, drajeuri. Se folosesc 5—6 cutii anual, cîte trei drajeuri pe zi.

¹ Rețetă după Ovidiu Bojor, Mireea Alexan

Hidro-electroterapie

Căldură sub formă de parafină pe abdomenul superior.

Unde scurte, transversal-abdominal, doza II și III; 10—15 minute zilnic; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

Se recomandă apele minerale din stațiunea Slănic Moldova, în fazele nedureroase. Se prescriu înaintea meselor, încălzite la temperatură suportabilă (calde sau călduțe).

V. BOLILE DIGESTIVE PARAZITARE

Profilactic: spălarea fructelor și zarzavaturilor înainte de mîncare.

Ascaridoza (Limbricii)

Este o boală parazitară produsă de un vierme (*Ascaris lumbricoides*), foarte răspîdită la copii. Boala se manifestă prin oboseală, mîncărimi anale și nazale, anemie, scădere în greutate, dureri abdominale, scăderea atenției și memoriei, dureri de cap, mai rar fenomene nervoase (convulsii, mișcări involuntare etc.). Indicații: ceaiuri și sucuri.

— *Inula helenium* L. (iarbă mare). Decoct, cu patru linguri de rădăcină la cană. Se iau 3—4 linguri pe zi.

— *Radix Gentianae* (rădăcină de ghințură). Se bea cîte o jumătate de cană, de două ori pe zi, un decoct, cu o linguriță la litru. Se poate prepara și tinctură din 20 g rădăcină, macerată 7—8 zile, în 100 ml alcool, din care se iau 15—20 picături în apă, de două ori pe zi.

— *Coriandrum sativum* L. (coriandru). Se bea dimineața, pe stomacul gol, o infuzie, cu patru lingurițe la 100 ml apă.

— *Achillea millefolium* L. (coada șoricelului). Se bea neîndulcit, dimineața, pe stomacul gol, o infuzie, cu două linguri la 100 ml apă.

— *Cortex Frangulae* (coaje de crușin) și *Herba Absinthii* (pelin) amestecate în părți egale. Se prepară o infuzie, cu două lingurițe la o cană și jumătate de apă, cantitate care se bea în întregime dimineața, pe stomacul gol.

— *Rosa canina* L. (fructe de măceș). Se elimină frunzele și perii prin pulverizare, se amestecă cu miere de albine, (două părți măceșe și o parte miere), din care se iau 2—3 lingurițe pe zi.

— *Trigonella Foenum graecum* L. (schinduf). Se folosesc semințele, sub formă de extract fluid, tinctură, sirop și pulbere.

Oxiuraza

Este o boală parazitară, provocată de oxiuri, care trăiesc în intestinul omului. Femelele ies afară, prin anus și după ce depun un număr mare de ouă pe piele, pier. Acest fenomen se însoțește de o senzație de mâncărime în jurul anusului, care împiedică somnul bolnavului și îl face agitat. Omul poate să se îmbolnăvească de oxiurază prin atingerea obiectelor contaminate sau inhalând praful care conține ouă de oxiuri. Se indică: ceaiuri și băi locale.

— *Herba Absinthii* (pelin). Se ia sub formă de pulbere. 2—3 g, în amestec cu miere de albine, dimineata pe stomacul gol.

Rp. *Cortex Frangulae* (coaje de crușin) 30 g
Herba Absinthii (pelin) 30 g

Se prepară un decoct din acest amestec, din două lingurițe la o cană jumătate de apă. Se bea în întregime pe stomacul gol.

— *Vaccinium myrtillus* L. (afin). Infuzie, din frunze, două lingurițe la 100 ml apă clocotită. Se bea cald, fracționat în trei reprize, în decursul unei zile. Macerat la rece, timp de opt ore, cu o linguriță jumătate de fructe zdrobite, la 400 ml apă rece, la temperatura camerei. Se bea în trei reprize, în cursul unei zile.

— *Herba Absinthii* (pelin). Infuzie, 20—30 g la litru, pentru băi locale (uz extern) sau sub formă de clisme, cu 20—30 g la litru, adăugându-se și mușetel, jumătate din cantitate.

— *Saponaria officinalis* L. (săpunarița). Se folosește pentru băi de șezut. Decoct de rădăcină, cu 40 g la litru de apă.

— *Usturoi pisat*. 80 g la 500 ml apă în clocot, pentru băi locale

Tricocefaloza

Este o boală provocată de pătrunderea în interiorul organismului a unor viermi rotunzi numiți și tricocefali, care se localizează în cecum, mai rar în colon și apendice. Singura sursă de contaminare este omul bolnav sau datorită consumării legumelor și fructelor nespălate. Se indică ceaiuri.

— *Herba Serpyllii et Thymi vulgaris* (cimbrisor și cimbru de grădină). Se beau două cani pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe la cană.

— *Trigonella Foenum graecum* L. (schinduf). Se folosește ca și în ascaridoză.

Teniaza

Este o boală provocată de diferite specii de viermi parazitari, în formă de panglică (tenii). Teniile parazitează în intestinul subțire al omului, fixându-se bine cu ajutorul ventuzelor de mucoasa pereților intestinali, unde trăiesc mai mulți ani. Bolnavii de tenie se pling de pierderea poftei de mâncare, greață, salivă abundentă, slăbiciune generală, dureri de cap, amețeli. Unica sursă de propagare a teniazei este omul contaminat, care răspindește în mediul extern, prin fecale, ouăle și proglotele teniilor. Se indică ceaiuri.

— *Armoracia rusticana* (Lam.) G.M. Sch. (hrean). Se beau două cani pe zi, între mese, dintr-o infuzie, cu 15—30 g de hrean ras, care se lasă la macerat 12 ore.

— *Usturoiul*, 50 g usturoi pisat și fiert în 200 ml apă. Se filtrează, se îndulcește cu 50 g zahăr sau mai bine cu miere. Se bea dimineata, pe stomacul gol, repetându-se mai multe zile la rând, până la expulzarea paraziților.

Lapte cu ceapă și cu miere. Două cepe de arpagic, de mărime potrivită, tocate mărunt, un pahar de lapte, două linguri de miere. Într-un vas emailat se pune laptele și ceapa tocată. Se acoperă și se fierbe la foc domol timp de 15 minute, după care se strecoară imediat. După răcire se adaugă mierea și se amestecă. Se poate ține la frigider până la o săptămână. Administrarea se face astfel:

1) copiilor, până la trei ani, li se face o clismă, caldă, seara.

2) copiilor, între 6—9 ani, li se dau două lingurițe, seara.

3) copiilor, între 9—12 ani, li se dau trei lingurițe, seara.

4) copiii mari și adulții iau câte 3—4 pahare, de 1—2 ori pe săptămână, timp de două săptămâni.

Este eficient mai ales în ascarizi și oxiuri.

Decoct de usturoi cu miere. O parte căței de usturoi, două părți apă, miere după gust. Într-un vas emailat se pune usturoiul și apa. Se acoperă și se fierbe la foc domol, până scade la jumătate. Se strecoară imediat, apoi se răcește și se îndulcește cu miere, după gust (o linguriță de miere la o jumătate de pahar de lichid). Decoctul se poate păstra 2—3 zile la temperatura camerei și nu mai mult de o săptămână la frigider. Se folosește și se administrează ca și laptele cu ceapă și miere.

Semințe de dovleac

a) decoct: Într-un vas emailat se pun 50 g semințe decojite împreună cu un pahar de apă. Se fierbe 30 minute, la foc domol, apoi se răcește și se aduce la volumul inițial cu apă fiartă și răcită. Se ia într-o singură repriză întreaga cantitate, dimineata pe nemâncate.

b) emulsie: 50 g semințe de dovleac decojite și pisate, un pahar de apă, 50 g sirop de coajă de portocală sau sirop de lămâie. Într-un vas se pune pasta de semințe de dovleac, împreună cu apa fiartă și răcită și siropul de portocală sau lămâie. Se amestecă bine. Întreaga cantitate se ia dimineata, în două reprize, iar după câteva ore se administrează două linguri de ulei de ricin. Se repetă o dată pe săptămână, până la completa vindecare.

În general, preparatele cu semințe de dovleac constituie leacul în toate formele de paraziți intestinali: ascarizi, oxiuri, tricocefali, tenii.

Uleiul de alune. Se ia câte o linguriță, în fiecare dimineață, timp de 15 zile.

VI. BOLILE DE NUTRIȚIE ȘI METABOLICE

Diabetul zaharat

Este o tulburare a metabolismului glucidic, care are drept consecință creșterea cantității de zahăr în sânge, peste 1,20 g la mie (hiperglicemie) și, eliminarea lui prin urină (glicozurie). Aceasta se datorește nu numai pancreasului, ci și disfuncției hipofizei, suprarenalelor, tiroidei, precum

și a glandelor sexuale. Dacă intervine o tulburare în desfășurarea activității antagoniste a acestor glande, fie prin scăderea secreției de insulină a pancreasului, fie prin creșterea secreției celorlalte glande, atunci se instalează hiperglicemia și glicozuria. Bolnavii se pling de nevoia continuă de a urina mult, ajungând să elimine până la 4—5 l de urină în 24 ore (poliurie), de sete mare (polidipsie) și de slăbire a forțelor și scădere în greutate, în ciuda faptului că mănincă foarte mult (polifagie).

Indicații: regim dietetic, ceaiuri, hidroterapie, gimnastică medicală, tratament balneoclimateric.

Profilactic. Să se evite supraalimentația. Să se respecte ritmicitatea și fracționarea zilnică a alimentației, să se evite sedentarismul, să iubească viața în aer liber, la soare. Să se evite stările de tensiune nervoasă. Suferindul să fie beneficiarul unui aport vitaminic suficient.

Diabetul trebuie descoperit precoce, fiind ascuns uneori sub masca unei glicozurii ușoare.

Regim dietetic. Sunt permise ca alimente: lapte (cu măsură), ceaiuri fără zahăr, cafea fără zahăr, piine și cartofi, la cîntar, paste făinoase (orez, grîș, fulgi de ovăz), de asemenea, la cîntar, zarzavaturi cu 5% glucide, fructe, la cîntar, carne, ouă, pește. Brînză de vaci, telemea și alte brînzeturi fermentate, tot la cîntar, omletă, budinci fără făină, supe cu zdrențe de ou, deserturi cu gelatină, îndulcite cu zaharină, deserturi cu nuci, frișcă, creme de ouă, fără făină, lapte de pasăre, cu zaharină, condimente, orice fel de sosuri de carne, fără rîntaș. Se poate mîncea pînă la sațietate: carne, brînză, pește, unt, untdelemn, margarină și verdețuri ca: salată verde, spanac, urzici, ștevie, varză, sparanghel, ridichi, roșii, ardei, castraveți, teci de fasole verde.

Sînt interzise: berea, vinul roșu, mustul, laptele mai mult decît e permis, paste făinoase și cerealele, peste cantitățile permise, supele legate cu făină, deserturile cu făină și zahăr, dulceturile, marmelada, zahărul, rahatul, ciocolata, sosurile cu făină și, după unii, mierea de albine.

Ceaiuri

— *Folium Myrtilli* (frunze de afin). Se prepară o infuzie, cu o linguriță de frunze la cană, din care se beau 2—3 cîni pe zi, îndulcite numai cu zaharină, în cure de cîte 40 de zile, cu pauză de două săptămîni între ele.

— *Folium Mori* (frunze de dud). Se beau 2—3 cîni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 linguri de frunze la cană.

— *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la cană, sau, se iau șase linguri pe zi dintr-o infuzie, cu patru linguri de frunze la cană.

— *Folium Salviae* (frunze de salvie). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—1,5 lingurițe de frunze la cană.

— *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură de frunze la cană.

— *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură de rădăcină la cană.

— *Fructus Phaseoli sine semine* (teci de fasole fără semințe). Se prepară un decoct, cu o lingură la cană, din care se beau 2—3 căni pe zi; sau extract dublu, cu patru linguri de plantă ce se lasă peste noapte, la macerat într-un litru de apă, apoi se fierbe pînă scade la jumătate. Cantitatea rămasă se bea în cursul unei zile.

— *Fragaria vesca* N. (frag). Se beau două ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de frunze mărunțite la 200 ml apă clocotită.

— *Ceai dietetic* (plafar). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—1,5 lingurițe la cană.

— *Nasturtium officinale* B. Br. (năsturel, cresson). Se consumă sub formă de salată sau suc proaspăt, cite 60—150 g pe zi, îndoit cu apă rece.

Rp. ¹ <i>Folium Myrtilli</i> (frunze de afin)	40 g
<i>Folium Mori</i> (frunze de dud)	20 g
<i>Folium Juglandis</i> (frunze de nuc)	10 g
<i>Folium Urticae</i> (frunze de urzică)	10 g
<i>Fructus Phaseoli</i> (teci de fasole)	20 g

Se prepară o infuzie, cu o lingură din acest amestec la o cană. Se beau 2—3 căni pe zi.

Toate ceaiurile vor fi luate ca atare sau vor fi îndulcite numai cu zaharină.

În *diabetul infantil* se recomandă cura de mere și tomate, sucul de lămție cu zaharină, cite 200 g pe zi. Făina de soia este alimentul ideal pentru diabetici: „laptele de soia” pentru copiii diabetici. Se prepară din 150 g semințe îmbibate într-un litru de apă. Se decantează partea limpede de la suprafață și se filtrează. Se consumă în aceeași zi. Peste semințe se mai poate pune încă o dată apă și se repetă operația de mai sus.

¹ Rp. după Ovidiu Bojor. Mircea Alexan

Hidroterapie

a) la diabetici cu o excitație nervoasă marcată: dușuri cu stropitoare la 33—37°, 2—7 minute, fără fricțiune consecutivă.

b) la diabeticii obezi, astenici, se vor aplica dușuri reci de 5—6 secunde, urmate de un jet direct, de două secunde, pe picioare, urmate de fricțiuni.

c) la diabeticii excitați și anemici, se va aplica un duș temperat urmat de o turnare rece foarte scurtă.

d) la diabeticii cu prurit sau alte manifestări cutanate, se aplică un duș de 7—8 minute, cu apă la temperatura și, mai ales, cu ape sulfuroase. O frecție cu apă alcoolizată se va aplica după duș sau baie.

Gimnastică medicală

Exercițiul fizic este un adevărat agent terapeutic. Se va începe cu exerciții moderate, efectuate pe cit posibil în aer liber și se vor repeta de mai multe ori pe zi. După exercițiile ce provoacă sudație, se vor face frecțiuni uscate, un duș, masaj, urmat de mers, timp de 15 minute. Se mai recomandă: tenisul, jocul de popice, canotajul, grădinaritul și mersul pe jos.

Tratament balneoclimateric.

Ape minerale alcaline-bicarbonatate-sodice, de tip Vichy, de la: Bodoc, Ciunget, Tinca. Apele alcaline-sulfatate-sodice-magneziene-calcice sau mixte, termale sau reci, de tipul Karlovy-Vary, ca izvoarele de cură internă din Băile Govora, apa Magus de la Ivanda (jud. Timiș), Vizantea (jud. Vrancea), Păușa 2 (Călimănești). Apele oligo-metalice reci de la Călimănești, izvoarele 7 și 14 și Slănic Moldova, 300 de scări. Apele sulfuroase hipotone sau hipertone, reci, de la Călimănești, izvorul 8, Păușa nr. 1 (Căciulata), Olănești cu izvoarele 5, 10, 11 și 24, izvoarele calde de la Băile Herculane (izvorul nr. 2), Baia (jud. Mehedinți), Săcelu (jud. Gorj) și Vulcana (jud. Dimbovița). Să se consume la domiciliu apele îmbuteliate Bodoc și Tinca, a căror vechime să nu treacă de trei luni de la data îmbutelierii. Să se ingere dimineața și după masa, la patru ore, cite $\frac{3}{4}$ l pe zi.

Guta

Este o boală de nutriție, caracterizată prin crize de artrită acută, mai ales la articulația metatarso-falangiană a halucelui sau prin tofi gutoși, care conțin urați de sodiu.

Se datorează tulburării metabolismului purinelor în organism și a unui exces de acid uric în sânge. Boala are, în general, un mers lent, întretăiat de accese dureroase articulare. Debutul are loc, de obicei, noaptea, cu dureri violente la nivelul unei articulații (gleznă, genunchi, coloana cervicală, cel mai frecvent însă la degetul mare de la picioare), care devine sediul unei inflamații, cu tumefiere, roșeață, piele întinsă și lucitoare. Atingerea tegumentelor, la acest nivel, provoacă dureri violente. Se indică: regim dietetic, ceaiuri, presopunctură, acupunctură, tratament balneoclimateric.

Profilactic. Se recomandă evitarea sedentarismului și regim dietetic. Trebuie exclus din rația alimentară viscerale animalelor (timus, rinichi, creier, ficat, momițe), carnea friptă, supele de carne; legumele care conțin purine: (ștevia, spanacul, sparanghelul, varza de Bruxelles), plantele leguminoase (mazărea, bobul, fasolea, lintea), ceaiul rusesc, cafeaua naturală, cacao, alcoolul, condimentele, aperitivele picante. Să se bea multe lichide, 1,5–2 l pe zi, zeamă de legume, fructe crude. Sînt permise fructele: agrișe, cireșe, vișine, coacăze, fragi, mere, prune, zmeură, struguri, nuci, pepene galben, lămâi. Sînt permise legumele: asmățui, ceapă, dovlecei, hrean, napi, păstîrnac, pătrunjel, praz, salată, tarhon, țelină, varză, usturoi, urzică.

Ceaiuri

— *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Se iau 3–4 linguri pe zi, dintr-o infuzie concentrată, cu 3–4 linguri de fructe la cană.

— *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Se prepară o infuzie, cu două lingurițe de frunze la cană. Se lasă să se răcească la 40°, se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu, iar după șase ore se strecoară și se bea în două reprize, la patru ore interval.

— *Vaccinium vitis-idaea* L. (merișor). Macerat, cu două lingurițe de frunze la 100 ml apă rece. Se lasă în repaus 15 minute și se strecoară. Peste frunzele rămase se toarnă 100 ml apă clocotită, apoi se fierbe 15 minute. După 10 minute, se amestecă ambele lichide și se bea fracționat, în timpul unei zile.

— *Prunus spinosa* L. (porumbăr). Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 250 ml apă; sau, decoct, cu o linguriță de fructe la 250 ml apă rece, după care se fierbe 20 minute. Se beau 2–3 căni pe zi.

— *Agropyron repens* L. (pir). Se beau 2–3 căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu o lingură de rizom la 200 ml apă clocotită.

— *Taraxacum officinale* Web. (păpădie). Se beau 2–3 căni pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de plantă la 250 ml apă în clocot.

— *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură de frunze la cană.

Presopunctură și acupunctură

Se va masa punctul denumit *A 5-a întâlnire cu pămîntul* — *VB₄₂* — care se află în spațiul dintre cele două oase, din prelungirea degetului 4 și 5 de la picior. Se va masa timp de cinci minute, prin tonifiere (înșurubare), de două ori pe zi; 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

Ape minerale alcaline, bicarbonatate sodice sau calcice-magneziene din stațiunile: Bodoc, Matild, Malnaș, Ciunget, Căvasna; cu apele minerale alcalino-feroase din stațiunile: Borssec, Iacobeni, Boholt, Arieș. Apele minerale sulfatate-calcice, slab mineralizate (izvoarele de cură internă) din Baile Govora, Călimănești (Păuș), Căciulata, Olănești (izvoarele 10, 11, 12), Vizantea, Săcelu, Vulcanu. Cura externă, sub formă de băi sulfuroase de tip Herculane: Govora, Pucioasa, Mangalia; apele termale oligo-metalice din stațiunile 1 Mai, Baile Felix; băile sărate-iodate de la Bazna, Govora și băile de nămol de la Eforie Nord, Techirghiol, Mangalia, Neptun.

Obezitatea

Este o boală de nutriție caracterizată printr-o sporire anormală a greutateii corporale. Se consideră obezitate depășirea cu 10–15% a greutateii ideale, reprezentată prin exprimarea în kg a numărului de cm care depășește un m înălțime. Obezitatea se datorește fie unui exces de alimente care se depun sub formă de grăsime, fie unor boli, în special, ale glandelor endocrine: hipofiză, tiroidă, suprarenale, glande genitale. Media de viață a obezilor este cu 10 ani mai mică decît a oamenilor normali. Se indică: regim dietetic, ceaiuri, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Profilactic. Trebuie combătut abuzul alimentar și sedentarismul. La baza curei de slăbire trebuie să stea crea-

rea unui bilanț energetic negativ, ce se realizează prin reducerea aportului caloric alimentar și sporirea cheltuielilor energetice pe de altă parte.

Dieta hipocalorică, prin restringerea glucidelor și mai ales a celor cu resorbție rapidă (zahăr și dulciuri, în general). Grăsimile vor fi reduse considerabil, fiind permise numai o cantitate de 50 g, furnizate mai ales de uleiurile vegetale. Vor fi excluse băuturile îndulcite, băuturile alcoolice. O zi pe săptămână să se mănince regim format din crudități (mai ales salată de varză crudă, mere și zeamă de mere), sau un litru de lapte în care se stoarce o lămâie. În general, dieta zilnică trebuie să cuprindă 90—100 g proteine, sub formă de carne slabă, brinză proaspătă de vaci, lapte cremat, grăsimi sub formă de untdelemn, 50 g, glucide, 150 g.

Alimente permise: sucuri de fructe neîndulcite (măr, vișin, cireș), sucuri de legume neîndulcite (tomate, țelină, cartofi), sifon, piine neagră, în cantitate limitată, carne slabă de vacă, vitel, pui și găină, pește slab (șalău, știucă, lin, biban), ouă, iaurt, brinză slabă desărată, urdă, grăsimi în cantitate redusă, deserturi de gelatină, compoturi cu zaharină, sare, 5 g pe zi.

Alimente interzise: băuturi îndulcite, lapte integral, alcool, piine albă, paste făinoase, în cantitate mare, nuci, prune, fructe prea dulci, cărnuri grase, budinci, sufleurii, brânzeturi grase și sărate (cașcaval, telemea de oi, șvaiter), pește gras și sărat, pește afumat, frișcă, smântină, slănină, supe grase de carne sau supe de făinoase, prăjituri, aluaturi cu unt, creme, condimente și sare peste cantitatea permisă, sosuri cu rintaș, sosuri grase.

În fiecare dimineață, după golirea vezicii urinare, înainte de spălare, să se noteze greutatea pe un carnet. Pe același carnet să se noteze, în amănunțime, tot ce se mănincă în ziua respectivă, cu cantitățile din fiecare fel de mâncare. Să se verifice prin tabelele de echivalențe în calorii. Această urmărire se face timp de o săptămână. S-a ajuns la concluzia că se consumă în medie 2500 cal., zilnic. Pentru a slăbi, trebuie să se consume, zilnic, cu 500 cal. mai puțin. Această reducere se face progresiv, adică:

I-a săptămână, să se reducă, o singură zi, cele 500 calorii.

II-a săptămână, să se reducă, trei zile, cele 500 calorii.

III-a săptămână, să se reducă, cinci zile, cele 500 calorii.

IV-a săptămână, toate cele șapte zile, să se reducă 500 calorii.

Să se treacă apoi, treptat, la reducerea cu 1000 calorii. Astfel, în opt săptămâni se reduce greutatea cu 3,5 kg, adică 500 g, în medie pe săptămână. Să nu se depășească reducerea zilnică cu mai mult de 1000 cal., deoarece se pune în pericol sănătatea. Prin această metodă se pot consuma orice fel de alimente, însă 200 calorii să fie date de piine neagră sau fasole verde. Toată mîncarea să fie repartizată în calorii egale la cele trei mese (dimineața, la prînz și seara), să fie echilibrată și să conțină în fiecare zi proteine, date de carne, ouă sau pește sau proteine vegetale, glucide, date de miere și paste făinoase, grăsimi, date de uleiuri vegetale, vitamine și săruri minerale, date de fructe. Cele mai bune fructe în acest sens sînt: merele, vișinile, cireșele, lămiile, iar dintre legume: cartofii, tomatele, țelina și varza.

Zile de mere în care să se consume un kg de mere pe zi, fără alte alimente.

Cura de fructe (cireșe și vișine), fie în fiecare zi, fie consumate o dată pe săptămână, fără alte alimente.

Cura de lămîie. Se începe cu zeama unei lămîii pe zi, crescînd zilnic consumul cu cîte una, pînă ce se ajunge în ziua a 10-a la 10 lămîii consumate sub formă de limonadă, cu puțină zaharină, apoi se descrește, pînă ce se ajunge din nou la o lămîie pe zi.

Cura de tomate. Se bea cîte o cană de suc de tomate, zilnic, dimineața pe nemîncate.

Cura de țelină. Elimină excesul de apă din țesuturi. Se bea 100 g de suc, dimineața, înainte de masă.

Varza crudă. Să se consume o zi pe săptămână, fără alte alimente, sub formă de salată cu oțet sau lămîie și puțin ulei.

Vița de vie

a) strugurii consumați ca atare, cîte 1—2 kg pe zi, de două ori pe săptămână.

b) suc de aguridă, cîte 100 g pe zi.

c) frunzele de viță nestropite cu zeamă bordelează. Se prepară un decoct, din două linguri de frunze la cană. S-bea 2—3 căni pe zi, prima dimineața, celelalte două, înainte de mese.

— *Rhamnus frangula* L. (crusin). Se ia în fiecare dimineață cîte un vîrf de cuțit de pulbere.

— *Ononis spinosa* L. (osul iepurelui). Se pun patru linguri rase la un litru de apă rece. Se fierbe 30 minute; se bea fracționat în cursul unei zile.

— *Taraxacum officinale* Web. (păpădia) Se beau 2—3 ceaiuri pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de plantă la 250 ml de apă clocotită. Frunzele tinere se pot consuma sub formă de salată, primăvara.

— *Ulmus foliacea* Gibb. (*U. campestris*) (frunze de ulm). Consumarea citorva frunze verzi, potolește senzația de foame.

— *Sambucus nigra* L. (soc). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la 200 ml apă clocotită.

Rp. *Folium Betulae* (frunze de mestecăn) 20 g

Flores Sambuci (flori de soc) 15 g

Cortex Frangulae (coaje de crusin) 25 g

Se prepară un decoct, cu o lingură din acest amestec la cană. Se beau 2—3 ceaiuri pe zi, călduțe, neîndulcite, între mese, în cură de cel puțin o lună de zile.

Oțet de mere. Se pun cîte două lingurițe de oțet de mere la un pahar de apă de 100 cm³. Se ia de trei ori pe zi, în timpul meselor.

Hidro-electroterapie

Băi de aburi, 15—30 minute, urmate de o procedură de răcire cu apă la temperatura de 15—22°.

Băi de lumină generală (infraroșii), 10—20 minute, urmate de un duș la temperatura de 15—22°. Se fac trei proceduri pe săptămînă.

Presopunctură și acupunctură

Masarea punctului denumit *Plată cruntă* — S_{45} — care se află lingă unghia degetului doi de la picior. A se executa masaj prin tonifiere, cu unghia, timp de cinci minute. Punctul *foamei* care se află în fața urechii, pe obraz. Se execută tonifierea, cu unghia. *Împărțirea apelor* sau *punctul taliei* — VC_9 — care se află, la o măsură, deasupra ombilicului. Se execută tonifierea. O măsură este egală cu grosimea degetului mare de la mină (police). Masajul se face cu unghia, cu virful policelui sau indexului, în poziția verticală. Durata unei ședințe este de 5—10 minute. Se pot executa trei ședințe pe zi. O cură va cuprinde 10—15 ședințe, cu pauză de două săptămîni între ele. Timpul optim este dimineața și spre sfîrșitul zilei. Nu se va masa niciodată imediat după masă.

Masaj sub apă. Băi carbo-gazoase, exerciții de gimnastică, natație, mecano-terapie.

Tratament balneoclimateric

Ape minerale sulfatate-calcice, sodice și magneziene de la Ivanda (Timiș), Breazu (Iași) și Băltătești (Bacău), în combinație cu regimul dietetic.

Denutriția (Slăbirea)

Slăbirea este o stare caracterizată prin scăderea greutății corporale cu mai mult de 15% față de greutatea normală. Slăbirea poate fi urmarea unui deficit alimentar, prin subnutriție (foamete), post îndelungat, a unor boli ca: stenoza esofagului, stenoza pilorică, diareea cronică, vărsături incoercibile, tuberculoza pulmonară, boala Basedow, Addison, cașexia hipofizară, diabet, cancer. Se indică regim alimentar și apiterapie.

Profilactic. Alimentație rațională, prin consumarea alimentelor cuprinse în cele șapte grupe de bază: 1) laptele și brînzeturile; 2) carnea și peștele; 3) ouăle; 4) produse derivate din cereale și leguminoase uscate (pîinea, paste făinoase, fasole uscată, mazăre, linte etc.); 5) legume, fructe, zarzavaturi; 6) zahărul și produsele zaharoase; 7) grăsimi (untură, ulei, unt).

Cura de supra-alimentație, adică 3500 calorii/zilnic: 100—120 g carne, ficat, lapte, brînză, ouă; glucide sub formă de zaharuri, dulciuri, făinoase, pîine, fructe dulci, circa 500 g în 24 ore. Lipidele, 120—150 g, sub formă de unt, smîntînă, frișcă, untdelemn. Aportul de vitamine va fi asigurat prin fructe crude și legume, pîine integrală, ficat, iar cel de săruri minerale prin lapte, brînzeturi, legume etc.

Apiterapie.

Polenul. Este un produs complex deoarece conține 20% proteine, 40—45% aminoacizi indispensabili vieții, 30% glucide, vitamina B₁, B₂, PP, C. Se iau 20 g pe zi (o lingură de supă rasă), copiii 10 g, în cure de cîte o lună, în fiecare trimestru, iar uneori tot anul, cu întreruperi de șapte zile din cînd în cînd.

Mierea de albine să fie folosită în loc de zahăr, între 90 — 150 g pe zi.

Drojdia de bere, conține 17 vitamine, grupul complet de B, 16 amine și 14 feluri de săruri minerale esențiale, 46% proteine. Drojdia se poate adăuga la apă, lapte, sucuri de tomate, ananas sau alte sucuri de fructe. Se pune o jumătate de litru de suc într-un vas în care se adaugă patru linguri de drojdie și se amestecă bine pînă se topește, apoi se umple vasul cu sucul respectiv și se pune la răcor. Întrucît drojdia de bere se depune la fund, se amestecă lichidul de fiecare dată înainte de a se consuma. Se beau 2—3 pahare pe zi.

Laptele fortifiant. Se pune într-un vas smălțuit o jumătate de litru de lapte proaspăt, patru linguri de drojdie de bere, o ceașcă de lapte praf, o lingură bună de melasă neagră sau miere de albine. Când s-au dizolvat se adaugă încă o jumătate de litru de lapte proaspăt, continuând amestecarea. Este o băutură delicioasă, bogată în calciu, fier și toate vitaminele, iar conținutul în proteine este egal cu cel a patru antricoate mari. Să se bea două pahare pe zi, unul între mese și altul seara, la culcare.

Insuficiențe vitaminice (carențele de vitamine)

Apar în urma unei alimentații lipsite de substanțe ce conțin vitamine sau în urma unor tulburări de resorbție în organism. Carența în vitamina A se manifestă prin fenomene oculare: hemerolapie, xeroftalmie, keratomalacie; manifestări cutanate ca hiperkeratoză, piele aspră, uscată; manifestări digestive ca diaree sangvinolentă, inapetență, balonări. Carența în vitamina B₁ (Tiamina) duce la bofi ca Beri-beri, polinevrite, insuficiențe miocardice. Insuficiența vitaminei B₂ se manifestă prin semne cutaneo-mucoase. Lipsa ei dă pelagra. Boala apare izolată sau împreună cu alte stări carentiale. Se asociază uneori cu anemie. Se manifestă prin disfație, stomatita angulară, glosită dureroasă, cheilită, vascularizarea corneei, scăderea acuității vizuale, astenie marcată, apatie, emotivitate crescută, arsuri la nivelul călcâielor, anemie hipocromocitară, care se vindecă numai cu un tratament combinat între fier și vitamina B₂. Insuficiența vitaminei B₆ determină dermatită, contribuie la degenerescența ficatului și a tulburărilor nervoase de diferite feluri (ataxie, pareze.) Insuficiența vitaminei B₁₂ duce la anemia Biermer, polinevrită și tulburări psihice.

Insuficiența vitaminei A. Să se consume: untură de pește, carnea grasă, unt, brinzeturi, gălbenuș de ou, ficat, creier; sfeclă roșie, spanac, lobodă, morcovi, pătrunjel (frunze), varză roșie, ceapă verde, salată verde, măceșe, cătină, caise, prune uscate, afine, mure, piersici, nuci, pepene verde, căpșuni, zmeură, coacăze, lămii, portocale.

Insuficiența vitaminei B₁. Să se consume: drojdie de bere, germe de secară, germe de grâu, melasă, praf de lapte, iaurt, piine de secară, mază verde, fasole verde, ceapă verde, spanac, ardei gras, varză creată, varză roșie, cartofi, păstirnac, conopidă, lobodă, varză albă, cireșe, pier-

sici, portocale, prune uscate, acrișe. Ca plantă medicinală se recomandă cătina albă. Fructele ei pot fi consumate sub formă de sucuri, gemuri, marmelade, siropuri și compot.

Insuficiența vitaminei B₂. Să se consume: mază verde, spanac, fasole verde, lobodă, salată verde, cartofi, andive, conopidă, sfeclă roșie varză creată, albă și roșie, morcovi, vinete, nuci, alune, prune uscate, caise, pere, piersici, cireșe, coacăze, germe de secară, praf de lapte, drojdie de bere, lapte proaspăt, ficat de vacă, cătină, lapte fortifiant.

Insuficiența vitaminei B₆. Să se consume: cartofi, spanac, mază verde, conopidă, morcovi, salată verde, roșii, fasole verde, sfeclă roșie, mere, pere, afine, cireșe, căpșuni, struguri, prune și preparatele din fructe de cătină albă.

Insuficiența vitaminei B₁₂. Să se consume drojdie de bere și ficat.

Insuficiența vitaminei C. Să se consume: frunzele de pătrunjel, varză deshidratată, ardei gras, hrean, mărar, lobodă, spanac, salată verde, praz, căpșuni, lămii, portocale, mază verde, cartofi, ridichi, afine, vișine, mere, pepene galben, coacăze negre și preparate de măceșe.

Insuficiența vitaminei D. Să se consume drojdia de bere și untura de pește și să se facă expunere la soare, două ore zilnic, progresiv.

Insuficiența vitaminei E. Să se consume germe de secară, salată verde și frunzele verzi, mai ales frunzele de sfeclă și morcovi.

Insuficiența vitaminei P. Să se consume: ardei verzi, frunzele verzi de salată, strugurii, prunele, coaja de lămie și portocală.

Insuficiența acidului pantotenic. Să se consume: drojdie de bere, praf de lapte, ficat, rinichi, melasă, arahide și tot felul de cereale.

Insuficiența acidului folic din anemia pernicioasă. Să se consume drojdie de bere și ficat.

Insuficiența inozitolului. Acest element ușurează creșterea părului. Să se consume: drojdia de bere, lapte, iaurt, carne, fructe și nuci.

Insuficiența riotinei. Este elementul ce dă energie și păstrează sănătatea creierului. Să se consume: drojdie de bere, gălbenuș de ou, iaurt, ficat, rinichi, roșii.

Insuficiența colinei, element ce ușurează funcționarea ficatului și a vezicii biliare. Să se consume drojdie de bere și ficat.

Plante vitaminizante

— *Fructus Hippophaë* (fructe de cătină). Din decoct, cu 1—2 lingurițe la cană, se beau 2—3 căni pe zi.

— *Fructus Cynosbati* (fructe de măceșe). Se prepară infuzie sau decoct, cu o lingură de fructe la cană, ce se fierbe 5—10 minute. Se beau două căni pe zi.

Băutură răcoritoare din 100 g măceșe macerate, la un litru de apă rece, timp de 12 ore. Se adaugă 100 g zahăr. Se strecoară și se beau trei căni pe zi. Se păstrează la rece.

Sirop de măceșe. Peste 250 g măceșe uscate se pune un litru și jumătate de apă în clocot și se lasă la macerat 12 ore. Se filtrează și se adaugă o jumătate de kg de zahăr, fierbindu-se până la consistența unui sirop.

— *Fructus Crataegi* (fructe de păducel). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură de fructe la cană.

— *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

Fructe de măceșe și fructe de cătină albă, în părți egale, câte 100 g din fiecare. Se prepară o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană, din care se beau 2—3 căni pe zi. Se poate folosi ca ceai alimentar tot timpul anului.

Intoxicații

Intoxicațiile acute sînt stări patologice cauzate de un toxic. În aceste cazuri trebuie intervenit repede și cu priciepere.

Prim ajutor: îndepărtarea, neutralizarea toxicului și susținerea funcțiilor vitale.

În intoxicații cu substanțe gazoase: scoaterea accidentatului din mediul toxic; provocarea de vărsături, cînd toxicul a pătruns pe cale digestivă (se provoacă prin apăsarea cu coada unei linguri pe baza limbii sau gîdilarea fundului gîtului cu o pană); neutralizarea toxicului cu substanțe ce se combină cu substanța toxică și o face inofensivă.

Rp. Patru albușuri de ou la un litru de apă, din care se bea câte 100 ml de mai multe ori.

Rp. Respirație artificială, în caz de tulburări respiratorii, chiar gură la gură sau gură la nas. Se execută în ritm de 12—14 ori pe minut, pînă ce bolnavul respiră.

Rp. În caz de tulburări circulatorii, se așează cu capul mai jos decît trunchiul, făcîndu-se totodată încălzirea extremităților inferioare.

Rp. În intoxicațiile cu sodă caustică, să se ia oțet diluat sau lapte amestecat cu 3—4 ouă crude (albușuri).

Rp. În caz de intoxicații cu alcool, să se ia oțet diluat sau tinctură de propolis, 20—30%. Se iau 50 picături la un dl de apă rece.

În intoxicațiile cu ciuperci, se provoacă vărsături și măsurile cunoscute în caz de alterări ale funcțiilor de respirație și circulație.

În caz de intoxicații cu insecto-fungicide, cu paration. În caz de intoxicație pe cale cutanată și inhalatorie se dezbracă intoxicatul, rapid, și se spală cu apă și săpun și se provoacă vărsături. Antidotul este însă atropina (injecții).

În caz de intoxicații cu verde de Paris (aceto-arseniat de cupru), se provoacă vărsături și ca prim ajutor se administrează cărbune sau magnezie calcinată.

În intoxicația cu luminal și somnifere se face provocarea de vărsături.

În intoxicații alimentare, provocarea de vărsături, administrarea de oțet de mere diluat (două lingurițe de oțet la 100 ml apă), luîndu-se o linguriță din cinci în cinci minute. Timp de 2—3 zile se va lua un pahar din acest amestec la fiecare masă. Toate aceste remedii în intoxicații se execută ca prim ajutor pînă la internarea de urgență în spital.

Plante medicinale detoxifiante (depurative)

— *Fructus Phaseoli* (teci de fasole). Se fierb, 20 minute, trei linguri de teci mărunțite, în 750 ml apă rece. Se bea, în trei reprize, în decursul unei zile. Este un puternic depurativ.

— *Folia Betulae* (frunze de mesteacăn). Se prepară o infuzie, din 4—5 lingurițe de frunze la 300 ml apă clocotită. După strecurare, se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea o cană la interval de 3—4 ore.

— *Cichorium intybus* L. (cicoarea). Decoct, cu două lingurițe de plantă (rădăcină plus părți aeriene) la 200 ml apă. Se fierbe cinci minute. Se bea cald, în trei reprize, înaintea meselor principale.

— *Ononis spinosa* L. (osul iepurelui). Decoct, cu patru linguri rădăcină mărunțită la un litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracționat, în decursul unei zile.

— *Agropyron repens* L. (pirul). Se prepară o infuzie din rizom, cu 200 ml apă clocotită. Se beau, pe zi, 2—3 ceaiuri calde.

— *Prunus spinosa* L. (porumbar). Infuzie, cu o linguriță de flori la 250 ml apă clocotită. Se beau 2—3 ceaiuri pe zi.

Se prepară și decoct, cu o linguriță de fructe la 250 ml apă rece. Se fierbe 20 minute. Se beau 2—3 căni pe zi.

— *Viola tricolor L.* (trei frați pătați). Infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită. Se beau trei căni pe zi, sau mai concentrat, cu patru linguri de plantă la 200 ml apă clocotită, din care se ia o lingură la 3—4 ore.

VII. BOLILE APARATULUI URINAR

Nefrita (glomerulo-nefrita)

Este o boală inflamatorie renală. Se manifestă prin prezența singelui în urină (hematurie), edeme și hipertensiune arterială. Apare la 14—21 de zile după o infecție provocată de streptococ, stafilococ sau pneumococ (angină, scarlatină, erizipel, infecții ale pielii, pneumonie). Bolnavul se plinge de dureri lombare, astenie, cefalee. Urina devine roșie, hematurică și se instalează edemul, mai întâi la pleoape, față și apoi la picioare. Tensiunea crește. Indicații: ceaiuri și apiterapie.

Profilactic: tratamentul focarelor infecțioase (amigdalită, sinuzită etc.) și al gripei.

Ceaiuri

— *Geum urbanum L.* (cerențel). Decoct, cu două lingurițe rădăcină mărunțită la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute și se bea în trei reprize, după mesele principale. Se face gargară și se înghite.

— *Folium Salviae* (frunze de salvie). Infuzie și gargară, din două lingurițe la 100 ml apă.

— *Flores Tiliae* (flori de tei). Gargară cu infuzie, din patru linguri la cană, la care se adaugă o jumătate de linguriță de acid boric.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Infuzie, din trei linguri de flori la cană. După răcire se strecoară și se adaugă patru grame de acid boric. Se folosește pentru gargară.

— *Flores Lavandulae* (flori de levănțică), amestecate cu *Herba Serpylli* (cimbrisor), cite 50 g din fiecare. Din acest amestec se prepară o infuzie, cu două lingurițe la cană. Se folosește ca gargară.

Ceai pentru gargară (plafar). Este antiinflamator și dezinfectant.

Soluție de oțet de mere. Se folosește pentru gargară. La 100 cm³ de apă se pune o linguriță de oțet. Se ia cite o linguriță, din oră în oră, făcându-se gargară, apoi se înghite.

Rășină proaspătă de brad, 10—15 g. Se mestecă în gură, în cursul unei zile.

Propolis, soluție alcoolică 20%. Se pun 40 picături în doi dl de apă caldă, din care se face gargară și se înghite.

Fagure de miere. Se mestecă în gură cite o linguriță, la fiecare oră, timp de 4—6 ore. După 15 minute de mestecare, fagurele rămas în gură se aruncă. După 4—6 rații dispar suferințele de sinuzită. Nasul se desfundă și durerea dispare.

Glomerulo-nefrita cronică

Glomerulo-nefrita devine cronică atunci când este tratată incomplet, nevindecată. Se manifestă printr-o creștere a tensiunii arteriale, cefalee, dispnee la eforturi, amețeli și, uneori, edeme ale pleoapelor și creșterea cantității de urină, mai ales în timpul nopții. La examenul urinei se găsește albuminurie, hematii și cilindri granuloși. Se indică: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, electroterapie.

Regim dietetic. Regimul trebuie să fie ușor hipo-proteidic și hipo-sodat, 2—5 g sare pe zi. Excluderea alimentelor sărate din alimentație: conserve, mezeluri, brinzeturi conservate, murături, pește de mare și ocean, substanțele aromate și condimentate, măcrișul, spanacul, sparanghelul, ciupercile și băuturile alcoolice. Apa și ceaiul, îndulcite, vor fi băute în cantitate de 2—3 l în 24 de ore, pentru a influența diureza. Se indică ca fructe agrise și pere, iar ca legume dovleacul, care se consumă copt sau fiert.

Ceaiuri

— *Folium Cynarae* (frunze de anghinare) atit în nefritele acute, cit și în cele cronice. Se beau trei căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie, cu o lingură de frunze la cană.

— *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). În nefritele cronice se folosesc ca infuzie, cu 2—3 linguri la cană. Când temperatura apei ajunge la 40°, se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizarea acidului betulinic și se lasă așa încă șase ore. Se bea în două reprize, în cursul unei zile.

— *Frunze de zmeur, de frag, de urzică, de mesteacăn*, câte 10 g, *semințe de in*, 40 g. Se folosește ca infuzie, cu trei lingurițe din acest amestec la 0,5 l apă. Se beau trei căni pe zi.

— *Flori de soc, sunătoare, trei-frați-pătați, rădăcina de tătăneasă, frunze de mesteacăn*, câte 10 g din fiecare. Se folosește ca infuzie, cu trei lingurițe din acest amestec la 0,5 l apă. Se beau trei căni pe zi.

Apiterapie

Tinctură de propolis, 20%. Se iau câte 40 picături, într-un pahar de un dl apă caldă, de două ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

Electroterapie

Unde scurte aplicate transversal în dreptul rinichilor, dozele II și III; durata ședinței 10—30 minute; total 10—20 ședințe pe serie.

Pielo-cistite, cistite

Sint inflamații ale mucoaselor căilor urinare. Se manifestă prin micțiuni frecvente, dureri la micțiuni și urină tulbură. Uneori, se mai adaugă hematurie. Sint cauzate de diferiți microbi și pot fi secundare tuberculozei sau unei tumori vezicale. Se indică ceaiuri, apiterapie, electroterapie și tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

— *Turiones Pini* (muguri de pin). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la cană.

— *Gemma Populi* (muguri de plop). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană.

— *Phaseolus vulgaris* L. (fasolea). Decoct, cu trei linguri de teci mărunțite, la 750 ml apă rece. Se fierb 20 minute, se beau în trei reprize, în decursul unei zile.

— *Vaccinium vitis-idaea* L. (merișor). Este antiinflamator. Macerat, cu două lingurițe de frunze, la 100 ml apă rece. Se lasă în repaus 15 minute. Se strecoară și peste frunzele rămase se adaugă 100 ml apă clocotită. Se fierbe 15 minute. După 10 minute se strecoară și se amestecă ambele lichide. Se bea fracționat în timpul unei zile.

— *Ononis spinosa* L. (osul iepurelui). Decoct, cu patru linguri rase la un litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracționat în cursul unei zile.

— *Agropyron repens* L. (pir). Are acțiune antimicrobiană. Se beau 2—3 ceaiuri pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu o lingură de rizom la 200 ml apă clocotită.

— *Stigmata Maydis* (mătase de porumb). Infuzie, cu două linguri de mătase, la 200 ml apă clocotită. Se ia câte o lingură la 2—3 ore.

— *Frunze de merișor, de mesteacăn, semințe de pătrunjel, coada calului*, câte 20 g din fiecare. Se folosește ca decoct, cu patru lingurițe din amestec la 0,5 l apă. Se beau trei cești pe zi.

Apiterapie

Propolis granulat. Să se sugă 5—10 g pe zi, până la vindecare; sau, șase tablete pe zi de proposept.

Mierea de albine din flori de fin. Se consumă 80—120 g pe zi, în doze de câte 30 g, în combinație cu suc de lămiie, măceșe sau morcovi.

Oțet de mere. Cite două lingurițe de oțet într-un pahar de apă de 100 cm³, la fiecare masă.

Electroterapie

Unde scurte, transversal, hipogastru-lombar, durata 10—20 minute, dozele II și III, zilnic cite o ședință; 10—20 ședințe pe serie.

Presopunctură

Masarea punctelor ce se află pe ambele tălpi, lângă marginile interne, în apropierea călcâielor. Să se maseze aceste puncte 5—10 minute zilnic, total 10 ședințe.

Tratament balneoclimateric

Apele minerale din stațiuni se pot folosi numai după trei luni de la stagiul acut al unei nefrite sau pielocistite. Sint indicate apele așa-zise nefrotrope.

În *sechele de nefrite acute* (glomerulo-nefrite) se recomandă apele bicarbonatate-sodice, simple sau mixte, hiposau izotone, care stimulează refacerea epiteliului tubular. Sint indicate apele de la Stoiceni, Izvorul tămăduirii (jud. Maramureș), Călimănești (izvorul 1 Păușa), Borsec, Broșteni (Suceava) și Izvorul nr. 8 din Slănic Moldova.

În *nefrita cronică*. Albuminuriile simple sint deseori singurele manifestări ale unei glomerulo-nefrite cronice. Sint indicate:

a) apele sulfatate-calcice-magneziene din Govora, Păușa 2 — Călimănești, Strunga (Iași), Vizantea (Vrancea).

b) apele oligo-metalice Olănești (izvorul 10, 11 și 24) și Călimănești (cu izvoarele 7 și 14).

În *pielo-nefritele cronice* sau *pielo-nefritele cronice ascendente* sînt indicate apele minerale sulfuroase, sulfatate Păușă-Călimănești; apele clorurate-sodice-calcice-sulfuroase Căciulata sau Săcelu (Gorj) și apele sulfatate-calcice-magneziene din Băile Govora.

În *cistitele și pielitele cronice* sînt indicate apele minerale oligo-metalice, sulfuroase simple de tipul Călimănești, Căciulata, Olănești.

Sindrom entero-renal

Se caracterizează prin inflamația, în același timp, a intestinului și a căilor renale. Se indică: ceaiuri și tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

— *Cynara scolymus* L. (anghinare). Este decongestiv-renal și bun împotriva fermentației intestinale. Se prepară o infuzie, cu două lingurițe la 300 ml apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

— *Hypericum perforatum* L. (sunătoare). Este antiinflamator intestinal. Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită.

— *Melissa officinalis* L. (roiniță). Este bacteriostatic, antiseptic gastrointestinal. Se beau două ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă clocotită.

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc). Este antiseptic intestinal, diuretic, antiinflamator renal. Se beau trei ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță, la 200 ml apă clocotită.

Tratament balneoclimateric

Sînt indicate apele sulfuroase cloruro-sodice și sulfatate, calcice-magneziene din Băile Herculane (izv. nr. 2), Olănești (izv. nr. 11 și 12), Strunga (Iași) și Vizantea (Vrancea).

Sindrom azotemie — uremia

Este un sindrom clinic toxic, care apare în insuficiența renală acută sau ca termen ultim a unei afecțiuni renale avansate. Azotul, provenit din degradarea proteinelor, este eliminat din rinichi în cea mai mare parte sub formă de urce, dar și de acid uric sau săruri de amoniu. Cînd ureea, dintr-o insuficiență de funcționare renală, este reținută în sînge peste limitele normale, de 0,50%, vorbim de azotemie. Tulburările clinice grave, determinate de retenția în sînge a ureei și a

altor compuși toxici, poartă numele de uremie. Bolnavul prezintă o culoare pămîntie a tegumentelor, cefalee puternică, grețuri și vărsături, oboseală ce merge pînă la o stare de torpoare. Se indică: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, presopunctură, acupunctură.

Profilactic. Regim dietetic, cu reducere de proteine, bogat în glucide și grăsimi. Să se consume alimente sărace în proteine, fără restricție: cartofi, salate, morcovi, sfeclă, conopidă, varză albă și roșie, fasole verde, spanac, castraveți, roșii, usturoi, fructe crude, fierte sau coapte, orice fel de produse zaharoase și grăsimi (unt, ulei, margarină, smîntînă, frișcă). Alimentele, cu un conținut relativ bogat în proteine, se admit în cantități strict măsurate: pîinea de grîu, de seară, paste făinoase, biscuiți, prăjiturile uscate, orezul, buंदincile, mazărea și fasolea boabe, lîntea, laptele, brînzeturile nefermentate, iaurtul, ouăle, carnea proaspătă de porc, peștele de apă dulce, nucile. Se consumă cu strictețe cînd ureea din sînge nu este prea mare peste normal.

Alimente complet interzise: conserve, brînzeturi fermentate, vinat, măruntaie.

Ceaiuri

— *Prunus spinosa* L. (porumbur). Este diuretic, depurativ, antiseptic. Se prepară o infuzie, cu o linguriță de flori la 250 ml apă clocotită. Se beau 2—3 ceaiuri pe zi. Se poate face și decoct, cu o linguriță de fructe la 250 ml apă rece. Se fierbe 20 minute. Se beau 2—3 ceaiuri pe zi.

— *Allium cepa* L. (ceapă). Este un diuretic energic, elimină ureea și acidul uric. Se beau două căni pe zi, una dimineața și alta seara, dintr-un decoct, din trei cepe mari, date prin răzătoare, la un litru de apă.

— *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Este un puternic diuretic și depurativ. Infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană. După strecurare, se adaugă un virf de cuțit de bicarbonat. Se beau 2—3 căni pe zi; sau, infuzie concentrată, cu două linguri la cană. Se lasă să se răcească la 40°, se adaugă un virf de cuțit de bicarbonat, pentru neutralizarea acidității și astfel se lasă șase ore, după care se bea în două reprize, la interval de patru ore.

— *Ceai diuretic*, din ceapă și miere de albine. 100 g ceapă, plus 50 g miere, la 200 ml apă. Ceapa se curăță, se toacă și se fierbe 15 minute într-un vas acoperit, la foc moale. Se lasă să se răcească puțin, se strecoară, se stoarce și la lichidul obținut se adaugă mierea. Se amestecă bine, pînă la omogenizare și se bea cald seara la culcare.

— *Lycopersicum esculentum* Mill. (tomate). Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Presopunctură și acupunctură

Se va masa punctul numit sugestiv *țîșnește din nou* — R_7 — care se află la trei măsuri deasupra maleolei interne (la patru degete de mină distanță). Cu virful degetului mare sau index, în poziție oblică, se masează acest punct prin dispersie, adică în sens opus mersului acelor de ceasornic. Durata unei ședințe este de 5—10 minute. Se practică mai multe cure, cu pauze de 14 zile între ele, pînă ce se vor obține rezultate bune.

PROSTATITA ȘI HIPERTROFIA DE PROSTATĂ

Este inflamația prostatei. Poate fi acută sau cronică. Microbii cauzali pot fi: stafilococul, gonococul, streptococul, enterococul, colibacilul etc. Bolnavul prezintă dureri mari perianale și, mai ales, tulburări genitale: ejaculare precoce sau infirziată, cantitate diminuată a lichidului de ejaculare. În hipertrofie, prostata este mai mare și cu zone de consistență mărite. Indicații: ceaiuri, băi de șezut, apiterapie.

Profilactic. Se va combate constipația. Se va evita consumul de alcool. Se va evita umezeala la picioare. Peste vîrsta de 45 de ani, fiecare bărbat să se supună unui consult de specialitate, pentru palparea prostatei, în fiecare an.

Ceaiuri

— *Flores et herba Lami albi* (flori și iarbă de urzică moartă, albă). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță flori sau o linguriță din părțile aeriene, la o cană.

— *Xanthium spinosum* L. (holera). Se folosește un gram de plantă în 200 ml apă fiartă, 10 minute. Se beau două căni pe zi, dimineața și seara, timp de șase luni și apoi numai dimineața, pînă la completa ameliorare. În tot timpul curei să nu se bea alcool, să nu se consume condimente și nici multă sare.

Băi de șezut. Se va face o baie caldă de șezut cu ceai de mușetel și mici clisme.

Rp. ¹ <i>Radix Symphiti</i> (rădăcină de tătăneasă)	20 g
<i>Flores Lami albi</i> (flori de urzică moartă, albă)	10 g
<i>Flores Chamomillae</i> (flori de mușetel)	20 g
<i>Flores Calendulae</i> (flori de gălbenele)	30 g
<i>Herba Basilici</i> (busuioc)	20 g

¹ Rețetă după Ovidiu Bojor și Mircea Alexan

Decoct, din amestec, cu trei linguri la un litru de apă, pentru baie și spălături locale.

Ulei de dovleac. Se ia o lingură, seara la culcare.

Apiterapie

Polen uscat granulat. 20 g pe zi, dimineața pe nemincate, după care se va lua apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună de zile, care trebuie repetată în cursul anului, la începutul anotimpurilor, deci de patru ori pe an.

Propolis. Să se mestece și să se sugă cinci g pe zi, timp de 30 zile.

Supozitoare cu propolis. Cîte 3—5 g propolis pentru un supozitor. Se folosesc 1—2 pe zi, timp de 15 zile.

Mipropol, preparat apicol cu propolis. Se folosesc două supozitoare pe zi, unul dimineața și altul seara.

Litiază urinară (calculoza urinară)

Prezența de „pietre” (calculi) în canalele renale și vezica urinară, caracterizează această boală. Calculii se datoresc precipitării sărurilor din urină, din cauza unor tulburări de metabolism, avitaminoză A, hiperparatiroidism, precum și a unor cauze locale, stază și infecție. Un rol important îl au tulburările și metabolismul apei și al unor electroliți din sînge (sodiu, calciu, fosfor). Felul alimentației își are rolul ei. O alimentație prea bogată în carne va acidifica prea mult urina și va favoriza precipitarea fosfaților și carbonaților. O alimentație prea bogată în dulciuri și cartofi (alimente oxalifore) va favoriza precipitațiile oxalaților. Calculii se formează mai ales în bazinețe; cînd sînt mici ei pot cobori pe ureter, determinînd dureri foarte mari (colică nefritică) în regiunea lombară, cu iradieri în jos, spre organele genitale sau coapsă, prezentînd grețuri, vărsături, uneori hematurie (sînge în urină). Obstacolul în scurgerea urinei poate produce stază deasupra calculului care poate să dea o infecție gravă rinichiului (pielo-nefrite, pionefrite, pionefroze). Uneori, litiaza renală este bilaterală și atunci gravitatea este mai mare. Litiaza urinară este o boală care recidivează frecvent. Indicații: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, tratament balneo-climateric.

Profilactic. Trebuie combătut obiceiul de a bea lichide puține, abuzul de alimentație unilaterală, alcătuită din carne, orez, pline, prăjituri, ouă, grăsimi, excesiv de acidifiante, care predispun la formarea de calculi. Trebuie combătută și

alimentația predominant vegetariană, care favorizează apariția unor calculi constituiți din fosfați de calciu. Trebuie combătută sărăcia în vitamine, excesul de săruri. Trebuie asigurat permanent un aport crescut de lichide, până la 1,5 l pe zi. Dacă nu e suferind de inimă sau hipertensiune poate să consume până la 2,5 l în 24 ore. Pierderea exagerată de lichide (prin transpirație abundentă, diaree, vărsături) trebuie neapărat compensată printr-un aport corespunzător de lichide.

Regim dietetic. Să se consume alimente bogate în magneziu, care ușurează dizolvarea oxalaților de calciu cum sint: orezul, piinea integrală, fulgii de ovăz și leguminoasele. Rația alimentară trebuie să cuprindă 2500–3000 calorii, fiind compusă din 100 g grăsime, 80 g proteine și 400 g glucide. Să se consume o jumătate de litru de lapte pe zi, grăsimi sub formă de uleiuri vegetale (floarea soarelui, porumb, măsline), precum și untura de pasăre sau de porc. Glucidele pot fi aduse în organism sub formă de piine, prăjituri și alte preparate din cereale. Să se adauge la mâncăruri o cantitate suficientă de sare, zilnic până la 10 g.

Alimente interzise: creier, ficat, rinichi, condimente și băuturi alcoolice tari, care favorizează precipitarea acidului uric.

În litiaza oxalică și fosfatică se recomandă un regim sărac în alimente bogate în calciu și oxalați ca: lapte, brinzeturi, smintină, ouă, fasole, mazăre, bob, varză, conopidă, spanac, măcriș, revent, pătrunjel, sfeclă și frunzele de sfeclă. Carnea se adăunește fiartă, în cantitate limitată, 150–200 g la două zile. Se recomandă o cantitate suficientă de lichide, din apă și sucuri de fructe (până la doi litri pe zi), zeama legumelor permise, crude, fructe crude ca mere, pere, gutui.

În litiaza urică se scot din alimentație carnea de animal tânăr, măruntaiele, cafeaua, ceaiul rusesc, ștevia, spanacul, sparanghelul, varza de Bruxelles, bobul. Sint interzise sosurile de carne și de pește.

În general, în litiaze sint recomandate următoarele fructe: aline, agrișe, alune, cireșe, coacăze, fragi, migdale, moșmon, lămii, portocale, pere, pepene verde.

Dintre legume sint permise: asmuțui, cartofi, castraveți, ceapă, dovleac, fasole, morcovi, napi, năsturel, hrean, păstirnac, praz, ridichi, salată, sparanghel, usturoi, țelină. Unele din ele se pot consuma sub formă de sucuri proaspete.

Ceaiuri

— În litiaza urică:

— *Folium Vitis idaeae* (frunze de merișor). Este principala specie care lizează urații. Se beau două căni pe zi din decoct, cu o linguriță la cană; sau, extracție dublă, prin macerare la rece a două lingurițe de frunze de merișor în 100 ml apă, timp de o oră. Se strecoară și apoi cu frunzele respective se face un decoct cu încă 100 ml apă. Apa pierdută prin evaporare se completează din timp în timp, până se ajunge la nivelul inițial. Cele două lichide se amestecă, se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat și se ia cîte o lingură din trei în trei ore.

— *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Are proprietatea de a dizolva piatra la rinichi. Scade acidul uric și colesterolul. Se prepară o infuzie, cu 2–3 linguri la cană. După răcire se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu, după care se lasă în repaus șase ore. Se bea în cursul unei zile.

— *Herba Agrimoniae* (turiță mare). Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct, cu o lingură de plantă la cană.

— *Turines Pini* (muguri de pin). Se beau 2–3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la cană.

— *Stigmata Maydis* (mătase de porumb). Indică în calculoze de urați, contraindicată în litiazele de oxalați. Conține calciu. Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană; sau infuzie concentrată, cu două linguri la cană, din care se consumă cîte o lingură la trei ore.

— *Allium cepa* L. (ceapa). Este foarte bună în litiaza urică. Se consumă 1–2 cepe, ca atare, pe zi, pentru cei ce o suportă; sau tinctură. Se prepară dintr-o ceapă zdrobită, mărunțită și macerată, 10 zile în alcool 100 g. Se filtrează și se iau două lingurițe pe zi, înainte de masa de prînz și înainte de culcare.

Suc de lămîie. Lămîia are o reacție bazică puternică, căci acidul citric este oxidat în timpul digestiei. Se prepară un suc din 2–4 lămii pe zi.

În litiaza cu oxalați:

— *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2–3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

— *Herba Anserinae* (coada racului). Se folosește decoct, cu o linguriță și jumătate la 500 ml apă rece. Se fierbe 15 minute. Se bea cald, în trei reprize, după mesele principale. Se folosește în cure îndelungate.

În litiazele mixte și în orice fel de litiază:

— *Ononis spinosa* L. (rădăcină de osul iepurelui). Se beau trei căni pe zi din decoct, cu o lingură la cană. Împiedică formarea calculilor în litiazele calcice și urice.

— *Fructus Cynosbati* (măceș). Este diuretic și împiedică formarea calculilor renali. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct, cu o linguriță la cană.

— *Hibiscum trionum* L. (zămășița). Are acțiune diuretică și saluretică, favorizând eliminarea sărurilor (oxalați, fosfați, urați). Elimină nisipurile și calculii mici (microlitiază). Se prepară un decoct, din cinci grame de plantă la 200 ml apă. Se bea dimineața, cu o oră înainte de micul dejun. Se repetă doza de 2—3 ori pe zi, cu o oră înainte de mesele principale. Să se folosească slab îndulcit cu miere.

— *Fagus sylvatica* L. (muguri de fag). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe la cană.

Apiterapie

Ceai diuretic din ceapă și miere. Se folosesc 100 g ceapă dată prin răzătoare. Se fierbe la foc moale, 15 minute, într-un vas acoperit. Se lasă să se răcească puțin, se stoarce, se strecoară și la lichidul obținut se adaugă 50 g de miere. Se amestecă bine până la omogenizare. Se bea cald, toată cantitatea, seara la culcare. Se repetă până la vindecare.

Presopunctură și acupunctură¹

În caz de colică renală se va masa, în fiecare seară, punctul denumit *Cea mai importantă vilcea* — R_3 — care se află între scobitura dintre maleola internă (proeminența osoasă din partea inferioară a tibiei, glezna) și tendonul lui Achille. Se va masa 5—10 minute, prin dispersie (în sensul deșurubării, invers mersului acelor de ceasornic): zilnic 1—2 ședințe; în total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

Sînt indicate apele minerale din stațiunile: Călimănești-Căciulata, Olănești, Govora, Slănic Moldova, Lipova, Tușnad, Borsec, Buziaș, Vatra Dornei, Herculan, Sinaia (izvorul Valea Cîinelui).

Sînt indicate, de asemenea, și localitățile balneoclimaterice: Bîzuș-Băi (Sălaj), Brădet și Bughea de Sus (Argeș), Buleta și Costești (Vilcea), Fișici (Buzău), Săcele (Gorj), Strunga (Iași), Sugaș (Covasna), Vulcana (Dimbovița) și Sărata Monteoru.

¹ Extras din Presopunctura, de Sabin Ivan

Apele oligo-metalice simple sînt indicate în orice fel de litiază (oxalică, oxalică-urică, urică și fosfatică) în stațiunile Călimănești (izv. 17 și 14); Olănești (izv. 24). În litiazele fosfatice sînt indicate apele sulfatate, calcice-magneziene, ca cele din Govora, Strunga, Vizantea. Expulzarea calculilor se face și în timpul curei, fie în aproximativ două luni după aceste cure, mai ales după apele sulfatate, calcice-magneziene de tipul Olănești (izv. 10 și 11) și Govora (izvorul de cură internă), Brădet, Vizantea, Strunga, Vulcana, Căciulata și Săcele. Apele clorurato-sodice-magneziene exercită și o acțiune de dezinfecție intestinală și renală în litiaza oxalică cu colibaciloză cum sînt apele în special din Herculan (izv. Hercule și Hygea) și Căciulata.

Apele imbuteliate Căciulata, Borsec, Tușnad, Buziaș, se consumă la domiciliu, în cure de 30 zile, în cantități pînă la un litru și 1,5 litri pe zi, cu condiția să nu depășească trei luni de la data imbutelierii.

VIII BOLILE ENDOCRINE

Hipertiroidism

Este o hiperfuncție a glandei tiroide ce duce la tulburări accentuate, cu slăbire (boala Basedow). Se indică: ceaiuri băi, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Ceai sedativ plafar. Se beau 1—2 căni pe zi, din care una seara, la culcare, dintr-o infuzie, cu o lingură la 350 ml apă clocotită.

Băi. Extract de ace de pin. Pentru o baie se folosesc 150 g de ace de pin. La baia de 37—38° se pune extractul și se amestecă bine apa. Durata unei băi este de 15—20—30 minute. Se fac zilnic, 12—15 băi într-o cură. Se pot face 3—4 cure pe an, una pe trimestru.

Electroterapie

Interferențiali, cu doi electrozi albi sub osul hyoid. Intensitate medie și frecvență rapidă, 80—100, durata trei minute. Zilnic sau la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Ionogalvanizări cu sulfat de magneziu, 2—4% la pozitive care se așează pe tiroidă și negativul pe ceafă. Intensitat, 2—5 mA, durata 10 minute; 12—15 ședințe pe serie.

Galvanizări, cu pozitivul pe tiroidă și negativul pe ceafă. 5—10 minute pe ședință, total 12—15 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

Tratamentul se face în stațiunile: Borsec, Bușteni, Govora, Sinaia, Stîna de Vale, Tușnad, Vatra Dornei, Voineasa (Vilcea).

Hipotiroidism

Este o boală caracterizată prin insuficiența glandei tiroide, care duce la tulburări de creștere, ca boala numită mixedem.

Tratament balneoclimateric

Tratamentul se face în stațiunile: Amara, Bazna, Govora, Căstești, Eforie-Nord, Eforie-Sud, Jupiter, Lacul Sărat, Mangalia, Neptun, Saturn, Sovata, Techirghiol, Venus și localitățile balneoclimaterice de interes local: Balta Albă (Buzău), Ciineni-Băi (Brăila).

Sindrom hiperfoliulinic

Hiperfoliulinia este o boală glandulară, în care secreția de foliulină este mult crescută peste normal. Se indică ceaiuri.

• — *Rubus idaeus* L. (muguri de zmeură). Au o acțiune frenatoare asupra lobului anterior al hipofizei și regularizează secreția ovarelor. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct, din muguri, cu o lingură la cană.

— *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

— *Herba Anserinae* (coada racului). Reglează menstrele abundente și durerile. Infuzie sau decoct, cu două linguri la jumătate de litru de apă, care se bea în cursul unei zile.

Toate aceste ceaiuri se recomandă să se folosească cu opt zile înainte de începerea menstrelor.

Insuficiență galactogenă

Este o disfuncție a glandelor mamare, ce se caracterizează prin secreția scăzută de lapte. Se recomandă ceaiuri pentru stimularea funcției glandelor mamare în perioada leuziei.

— *Fructus Anisi vulgaris* (fructe de anason). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță la cană.

— *Fructus Carvi* (fructe de chimion). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—1,5 lingurițe la cană.

— *Fructus Coriandri* (fructe de coriandru). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

— *Fructus Foeniculi* (fructe de fenicul). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță la cană.

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc). Se beau 2—3 căni pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă în clocot.

Antigalactogoe. Oprirea secreției de lapte în așa-zisa „furie laptelui”.

Rp¹. *Folium Juglandis* (frunze de nuc) 20 g

Folium Salviae (frunze de salvie) 40 g

Strobili Lupuli (conuri de hamei) 40 g

Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură din acest amestec la cană, dimineața și seara.

— *Cortex Quercus* (coaje de stejar). Pentru uz extern, cataplasme calde pe sin, cu decoct preparat din 2—3 linguri la cană.

Disfuncția glandelor sudoripare

Se caracterizează fie prin scăderea secreției glandelor, fie prin hipersecreția lor (transpirație abundentă). Se indică: ceaiuri, băi.

A. — *Plante sudorifice* (care provoacă transpirația).

Ceaiuri

— *Flores Sambuci* (flori de soc). Reprezintă principala specie de plantă sudorifică. Se beau 3—4 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană.

— *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Se folosește, prin macerare la cald, 3—4 linguri, ținându-se o oră la un litru de apă fierbinte, cantitate ce se bea în cursul unei zile.

— *Flores Tiliae* (flori de tei). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană.

— *Rhizoma Graminis* (rizom de pir). Infuzie sau decoct, cu o linguriță la cană. Se beau 3—4 căni pe zi.

¹ Rețetă după Ovidiu Bojor, Mircea Alexan

Băi

— *Baie de abur*, 38—55°, 5—20 minute, de 2—3 ori pe săptămână, urmată de o procedură de răcire cu apă de 15—22°, sub formă de spălare completă sau duș de scurtă durată (1—2 minute).

— *Baie de lumină*, cu durată de 10—20 minute, urmată de procedură de răcire, spălare sau duș ca și la baia de abur.

— *Baie de aer cald*. Agentul terapeutic este aerul uscat și încălzit la 70—80°; durată unei băi, de 5—10 minute. Se termină cu o procedură de răcire, spălare sau duș ca și la baia de abur.

B. Plante antisudorifice, pentru combaterea sudației excesive

— *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Infuzie, cu o linguriță la cană. Se beau două căni pe zi; sau, infuzie concentrată, cu patru linguri de frunze la cană, din care se iau trei linguri pe zi.

— *Folium Salviae* (frunze de salvie) pentru eliminarea transpirației nocturne în tuberculoză pulmonară. Infuzie cu două lingurițe de frunze la cană. Se bea treptat în cursul unei zile.

Rp.¹ *Folium Juglandis* (frunze de nuc) 25 g

Folium Salviae (frunze de salvie) 25 g

Herba Equiseti (coada calului) 50 g

Decoct, cu o lingură de amestec la o cană. Se beau treptat 1—3 căni pe zi.

Băi locale

Folium Juglandis (frunze de nuc) 50 g; extern pentru o baie de picioare.

Cortex Quercus (coaje de stejar). Extern, pentru băi locale, din 20—30 g la litru de apă.

Afrodisiace

Impotența sexuală se caracterizează prin imposibilitatea săvârșirii actului sexual de către bărbat. Se poate manifesta prin erecție incompletă sau întreruptă; ejaculare precoce antepostas sau în toate etapele actului sexual. Cauzele mai importante sînt: leziuni în măduva spinării, unde se găsesc centrul erecției și ejaculării; unor tulburări endocrine [insuficiență testiculară sau (și) hipofizară], nevrozei, (neurastenie

¹ Rețetă după Ovidiu Bojor, Mircea Alexan

sexuală, fricii, abuzului de alcool, abstenenței prelungite, boli ce lezează glandele endocrine, măduva spinării, sistemul nervos central). Se indică ceaiuri.

— *Ononis hircina* Jacq. (asudu calului, lungoare). Se folosesc tulpinile și frunzele.

— *Prunella vulgaris* L. (busuioc de cîmp)

— *Teucrium chamaedrys* L. (dumbeț)

— *Orchis papilionacea* L. (gemănariță, bujorei). Se folosesc tuberculii.

— *Daucus carota* L. (morcovul de cîmp). Se folosește inflorescența.

— *Orchis morio* L. (poroinic) Se folosesc tuberculii.

— *Trigonella Foenum graecum* L. (schinduf). Se folosește planta și semințele.

— *Apium graveolens* L. (țelina). Se folosește rădăcina.

— *Geranium macrorrhizum* L. (priboi, banat, floarea vințului) Se folosesc frunzele și rădăcina.

Se folosește câte o linguriță, din fiecare plantă, la doi litri de apă clocotită. Se fierbe un minut. Se bea în fiecare oră, deci 6—8 linguri pe zi sau la cele trei mese principale, câte una pînă la două cești. O cură durează 40 de zile. O lingură echivalează cu cantitatea de plantă ce încapă în mină, închizînd palma.

Anafrodisiace

Strobili lupuli (conuri de hamei). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță și jumătate la cană.

Planta ca atare (conurile), pusă într-un săculeț de tifon, care se așează seara pe pernă în dreptul nasului. Se pun în săculeț cca 50 de conuri, schimbîndu-se la 10—15 zile.

Menopauza

Este un fenomen fiziologic complex și normal, caracterizat prin modificări multiple endocrine, a cărei manifestare evidentă este oprirea menstruației. Vîrsta medie de instalare a menopauzei este de 45—50 de ani, la foarte multe femei. Se caracterizează prin senzația de bufeuri (valuri de căldură), palpitații, hipertensiune arterială, tendință la obezitate, manifestări reumatismale, tulburări nervoase (instabilitate, stări

depressive, anxietate), care pot fi de intensitate variabilă, uneori accentuate, alteori abia schițate.

— *Herba Leonuri* (talpa gîștii). Infuzie, cu trei linguri la cană, din care se iau 3—5 linguri pe zi.

Tinctură, din 20 g de plantă macerată, 7—8 zile, în 100 ml alcool. Se iau 30—40 picături, de trei ori pe zi.

— *Flores, folium et fructus Crataegi* (flori, frunze și fructe de păducel). Infuzie, cu o linguriță la cană care se bea în cursul unei zile. Tinctură, din 20 g plantă macerată, 10 zile, în 100 ml alcool. Se iau câte 15 picături, de trei ori pe zi.

IX BOLILE GINECOLOGICE

Vaginita (colpita)

Este inflamația vaginului, însoțită și de inflamația vulvei (vulvo-vaginita). Se datorește germenilor banali, gonococului, parazitului *Trichomonas*, sau ciupercilor *Oidium* sau *Candida albicans*. Se manifestă prin usturime, dureri ale vaginului, intensificate prin urinare și de raporturile sexuale. Uneori, se instalează și pruritul vulvar. Indicații: spălături vaginale și apiterapie.

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Spălături vaginale, cu 10% flori, la 1—2—5 l de apă, pentru o spălătură.

— *Strobili Lupuli* (conuri de hamei). 10% infuzie, pentru spălături vaginale, la 1—2 l apă, pentru o spălătură.

— *Philadelphus coronarius* L. (iasomia, lămîița). Spălături vaginale, cu infuzie 10%, la un litru de apă, 1—2 litri pentru o spălătură.

Vaginita micotică și cervicita

Este o inflamație dată de ciuperci. Se indică spălături, cu infuzie de gălbenele, 10% cu 1—2—5 l de apă pentru o spălătură.

Apiterapie

Se indică pentru toate felurile de vaginite: extract de propolis 15%, în alcool de 70°. Badijonări zilnice timp de 12—18 zile; unguent cu propolis 20%. Să se ungă vaginul după o prealabilă spălătură cu gălbenele 10%.

Metrite ulcerate; metroanexite

Sînt inflamații ale uterului și, de obicei și ale anexelor, deoarece inflamația interesează, în grade diferite, atît uterul cît și trompele, ovarul. Cauza inflamațiilor este microbiană: gonococi, stafilococi, streptococi, colibacili, care acționează singuri sau asociați. Se manifestă prin dureri ale abdomenului inferior, ale regiunii lombare, fiind exagerate de eforturile de urinare și scaun; secreție vaginală (scurgere albă) abundentă, sau pierderi de sînge prin vagin. Se indică: ceaiuri, spălături, apiterapie, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

— *Geum urbanum* L. (cerențel). Se beau două căni pe zi, din decoct de rădăcină, cu două lingurițe la 250 ml apă.

— *Potentilla anserina* L. (coada racului). Infuzie sau decoct, cu două linguri de plantă mărunțită la o jumătate litru de apă. După 15 minute se strecoară și se bea în cursul unei zile.

— *Achillea millefolium* L. (coada șoricelului). Infuzie, cu 1—2 linguri de plantă la 500 ml apă. Se bea în cursul unei zile.

— *Calendula officinalis* L. (gălbenele). Infuzie, din două lingurițe de flori la 200 ml de apă clocotită. Se bea pe nemincate, câte două ceaiuri pe zi.

Cura cu aceste ceaiuri începe cu șapte zile înainte de menstruație.

— *Salvia officinalis* L. (salvia). Se beau 2—3 ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță plantă la 200 ml apă clocotită. Se pot face și două spălături pe zi, cu 10% flori la litru, pentru o spălătură.

Apiterapie

Propolis unguent 2%. A se unge de două ori pe zi; propolis ovule, câte 3—5 g pentru un ovul. Se folosesc două pe zi, dimineața și seara.

Electroterapie

Unde scurte, hipogastru-șezut, doza II, III și IV; 10 ședințe pe serie, 5—10—20 minute durată unei ședințe. Tratamentul are rezultate foarte bune.

Interferențiali

Patru plăci pe hipogastru și pube, intensitate mijlocie sau forte, frecvență lentă și spectru cu intensitate forte, dacă

nu sint dureri. 10—15—20—30 minute; total pe serie 10 sedințe, la două zile o sedință.

Tratament balneoclimateric

Sint indicate stațiunile: Amara, Bazna, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Ocnele Mari, Sovata, Techirghiol.

Leucoree

Este o scurgere, cu aspect murdar, cenușie sau verzuie, în stările de infecții date cu diverși agenți patogeni și, mai ales, de *Trichomonas vaginalis*. Se indică: ceaiuri, spălături și irigații.

Ceaiuri

— *Herba Bursae pastoris* (traista ciobanului) și *Herba Lamiæ albi* (urzică moartă albă). Se folosește câte 100 g din fiecare plantă. Se prepară o infuzie, cu o jumătate de linguriță din amestec la cană. Se beau două căni pe zi, în curs de 4—5 zile.

Spălături și irigații

— *Philadelphus coronarius* L. (iasomie, lămțiță). Spălături și irigații, 10% la un litru de apă. Se pot face două spălături pe zi.

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Infuzie, 2—3 linguri de flori la 200 ml apă, la care se adaugă trei sferturi de litru de apă fiartă. Se pot face două spălături sau irigații pe zi.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Se pot face spălături sau irigații, cu infuzie, din trei linguri la 200 ml apă, la care se adaugă trei sferturi de litru de apă. Se pot face două pe zi.

— *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Spălături locale cu infuzie, din patru linguri la 200 ml apă. Se pot face două spălături pe zi.

— *Herba Salicariae* (răchitan). Irigații, cu infuzie, din două linguri la 200 ml apă, la care se adaugă trei sferturi de litru de apă caldă.

— *Folium Rubi-fruticosi* (frunze de mur). Se fac două irigații pe zi, cu infuzie, din două linguri de frunze la 200 ml apă, la care se adaugă apă caldă.

Metroragii

Sint scurgeri de sînge, de proveniență uterină, prin vagin, produse în afara fluxului menstrual. Se indică ceaiuri.

— *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

— *Herba Bursae-pastoris* (traista ciobanului). Infuzie, cu 2—3 linguri la 200 ml apă. Se iau 4—5 linguri pe zi.

— *Herba Salicariae* (răchitan). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

Rp. ¹ <i>Flores Millefolii</i> (coada șoricelului)	20 g
<i>Herba Bursae-pastoris</i> (traista ciobanului)	30 g
<i>Herba Equiseti</i> (coada calului)	10 g
<i>Herba Polygoni avicularis</i> (troscot)	20 g
<i>Cortex Quercus</i> (coajă de stejar)	10 g
<i>Strobuli Lupuli</i> (conuri de hamei)	10 g

Se folosește ca decoct, prin fierbere, timp de 10 minute, cu 1—2 linguri la cană. Se beau 1—2 căni pe zi, înghițitură cu înghițitură.

Dismenoree

Este menstruația însoțită de dureri lombo-abdominale. Durerile pot să precedă menstruația și să cedeze după apariția ei, sau pot apărea după instalarea menstruației. Poate să fie o simplă nevralgie, pînă la dureri violente, însoțite de grețuri și vărsături. Cauzele pot fi inflamații ale uterului și anexelor, fibroame uterine congenitale sau tulburări hormonale. Se indică: ceaiuri, electroterapie și tratament balneoclimateric. Cura se începe cu șapte zile înainte de menstruație.

Ceaiuri

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Calmează durerile și reglează ciclul. Infuzie, cu două lingurițe la cană ce se bea în cursul unei zile.

Tinctură, din 20 g flori de gălbenele, macerate opt zile în 100 ml alcool. Se iau de trei ori pe zi, câte 30 picături, în puțină apă.

— *Herba Bursae-pastoris* (traista ciobanului). Conține amine cu efect de calmare a durerilor și antihemoragic. Se

¹ Rețetă după Ovidiu Bojor și Mircea Alexan

beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană; sau infuzie, cu două linguri la cană, din care se iau 4—5 linguri pe zi.

Tinctură, din 20 g plantă macerată 10 zile, în 100 ml alcool. Se iau pină la 30 picături de trei ori pe zi.

— *Radix Geii* (rădăcină de cerențel). Are acțiune puternică antihemoragică și calmează durerile. Decoct, cu două lingurițe la cană, neîndulcit sau numai cu zaharină. Se bea dimineața pe stomacul gol.

Tampon de vată imbibat în spirt medicinal și introdus în ureche pină la timpan. Se ține câteva ore sau pină a doua zi.

Electroterapie

Unde scurte, înainte de menstruație cu 10 zile, doza a II-a; zilnic 10 minute; total 10 ședințe.

Solux, cu lumină albastră pe hipogastru; 10 ședințe; zilnic o ședință; total 10 ședințe.

Lumină parțială, 10 minute, jumătatea inferioară a corpului; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Interferențiali, cu patru plăci de hipogastru; frecvență rapidă; intensitate ușoară sau medie; 10—30 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe. Să se execute înainte de menstruație cu 20 de zile.

Tratament balneoclimateric

În stațiunile: Amara, Bazna, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Oenele Mari, Sovata, Techirghiol.

Presopunctură și acupunctură

În metroragie: se va masa punctul numit *Reuniunea celor 3 INN — SP₆* — care se află la patru măsuri deasupra maleolei (gleznei) interne. Se va masa prin tonifiere, adică în sensul mersului acelor de ceasornic, timp de cinci minute; două ședințe pe zi; total 10 ședințe pe serie.

În dismenoree: se va masa punctul *Muntele Kroun Lun — V₆₀* — care se află în scobitura dintre maleola externă și tendonul lui Achille, tot prin tonifiere, timp de cinci minute.

În menstruația neregulată: pentru o menstruație care vine în avans se va masa punctul numit *Heleşteul însorit — TF₄* — care se află pe partea dorsală a minii, în apropierea plicii pumnului; în menstruația care întârzie: se masează punctul *Fiul prințului — SP₄* — care se află la mijlocul marginii interne a labei piciorului, prin tonifiere, timp de cinci minute; de două ori pe zi; 10 ședințe pe serie.

X BOLILE REUMATICE

Reumatismul cardio-articular

Mai poartă numele și de reumatism Bouillaud. Este o îmbolnăvire a articulațiilor și a inimii. Se inflamează articulațiile, cu dureri și febră și, în majoritatea cazurilor, apar și semne de îmbolnăvire cardiacă. Cauza este infecția streptococică alergizantă, dată de streptococul beta hemolitic grupa A. Acest microb își face drum în organism după ce s-a instalat în criptele amigdalene sau în mucoasa faringelui, formând așa-zisul focar de infecție. După 7—21 de zile de la această infecție rino-faringiană, survine atacul de reumatism, manifestat prin dureri, febră, transpirații, amețeli, vărsături și paloare. De obicei, sint prinse articulațiile mari (genunchi, glezne, coate, pumni). Inflamația, cu umflătura articulației, roșeață și dureri, durează câteva zile, încetează de la sine și se mută la altă articulație. Se indică: ceaiuri, gargară, inhalatii, băi, tratament balneoclimateric.

Rășina proaspătă de brad, 10—15 g. Se mestecă și se sugă zilnic, pină la vindecarea amigdalitelor.

— *Foeniculum vulgare* Mill. (fenicul). Este antiinflamator faringo-amigdalian. Infuzie, cu o jumătate de linguriță de fructe zdrobite, la 200 ml apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale. Pentru gargară se prepară infuzie, cu o linguriță de fructe zdrobite la 200 ml apă.

— *Salvia officinalis* L. Are acțiune antiseptică și bacteriostatică. Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml apă în clocot. Pentru gargară, se folosește o infuzie, din cinci grame de frunze la 100 ml apă clocotită.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Este puternic antiseptic, bactericid, antiinflamator, anestezic. Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă în clocot. Pentru inhalatii se pun două lingurițe de flori la 200 ml apă, în clocot. Se fac de 2—3 ori pe zi.

— *Rosmarinus officinalis* L. (rozmarin). Are acțiune bacteriostatică pe un mare număr de germeni. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă. Se poate folosi și sub formă de inhalatii, de două ori pe zi.

— *Hieracium pilosella* L. (vulturică). Are acțiune bună în inflamațiile gîtului. Se beau două cani pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

— *Folium Frazinus* (frunze de frașin). Este un remediu cu rezultate bune în reumatismul acut, fiind și febrifug. Infuzie, cu 10 g de plantă la o cană de apă de 250 ml, în clocot care se bea în cursul unei zile.

Ceaiul II reumatic, plafar. Se beau două ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere de albine.

Băi

500 g de frunze de frașin la o baie. Infuzie sau decoct, în cinci l de apă. Se strecoară și se toarnă în apa din baie, cu temperatura de 37°. Durata unei băi este de 20 minute. Se fac 20 de băi într-o cură. Se pot face 2—3 cure pe an.

Băi de flori de fin. Se ia 1—1,5 kg de flori de fin, se fierb o jumătate de oră, în cinci l de apă, se strecoară și se adaugă băii de 200 l de apă; sau 150 g de extract de flori de fin la o baie. Durata unei băi este de 15—20 minute, la temperatura de 36—37°. Se face o cură de 21 de băi, zilnic sau la două zile o baie.

Băi de castan. 1—1,5 kg de făină de fructe de castan se pune în apă rece; se fierbe 30 minute; se decantează și se adaugă băii. Se poate folosi și extract gata preparat. Durata unei băi este de 15—20 minute; zilnic câte o baie; într-o cură de 21 de băi.

Electroterapie

Băi galvanice patru celulare, pol pozitiv mîini, pol negativ picioare, 36°, 20—25 mA, 10—15 minute; zilnic o baie; 12—15 băi pe serie. Toate băile se vor face în stadiul fără febră și cu viteza de sedimentare a singelui spre normalizare.

Tratament balneoclimateric

Se recomandă în afara puseului acut, cu o viteză de sedimentare a singelui normală. Sint indicate băile acratotermice, slab radioactive, de la Felix, 1 Mai, apele carbogazoase Buziaș, Covasna, Vatra Dornei, Tușnad; apele sulfuroase din Herculane, Călimănești, Govora.

Poliartrita reumatoidă

Poliartrita reumatoidă evolutivă este o boală inflamatorie, nesupurativă, a mai multor articulații, mai ales la mîini și la picioare, cu evoluție cronică către deformări și

anchiloze, responsabilă din această cauză de mari invalidități. Această boală se întâlnește în 80% dintre cazuri, la persoane între 20—50 ani, mai frecvent la femei decît la bărbați. Începutul bolii este mai totdeauna lent. Bolnavii se plîng de dureri reumatice însoțite de stări nervoase, cu irascibilitate și insomnii, febră moderată, transpirații la mîini și picioare. Această stare se instalează, de obicei, după o infecție generală, oboseală, un șoc emoțional sau o expunere prelungită la frig. Progresiv, apar tumefieri articulare simetrice, care prind pumnii, genunchii și, mai ales, degetele mîinii. Iau aspectul caracteristic de fus. Urmează perioada de deformare și anchiloză a articulațiilor, cu incapacitate funcțională și stare de epuizare generală. Mușchii din jurul articulațiilor se tocesc progresiv, lăsînd să iasă și mai bine în relief deformarea articulațiilor. Cauza acestei boli nu se cunoaște. Există unele argumente după care agresiunea este imunitară, de autoîntreținere imunologică. În orice caz, se impune ca diagnosticul să fie pus în stadiile de început, atunci cînd tratamentul este mai eficace și procesul de anchilozare și deformare a articulațiilor nu s-a instalat încă. Să fie folosite toate mijloacele terapeutice pentru ameliorarea acestei boli.

Spondilita anchilozantă

Este o inflamație reumatismală a articulațiilor coloanei vertebrale, cu evoluție progresivă către anchiloză. În 25% din cazuri se prind și alte articulații: coxofemorale, umeri, genunchi. Apare între 20—40 de ani și este de șapte ori mai frecventă la bărbați decît la femei. Un semn precoce al bolii este lumbagoul intermitent (dureri de șale), însoțit uneori și de iradiere de-a lungul sciaticului. Durerile, la început sint trecătoare și au tendința de a se repeta în același loc, manifestîndu-se mai ales noaptea, către ziuă. Ulterior, în mod progresiv, durerile că și limitarea mișcărilor, cuprind și alte porțiuni ale coloanei vertebrale pe care o deformează. În fazele finale, întreaga coloană este fixată ca într-un bloc osos: sint prinse și articulațiile umerilor, șoldurilor și, uneori și genunchilor. În faza de început, examenul clinic, de laborator și radiografic, care arată o ștergere a articulațiilor sacro-iliace, poate asigura diagnosticul precoce al bolii. Tratamentul trebuie început în această fază cu toate mijloacele pentru ameliorare și oprire în evoluție. Se indică:

ceaiuri, cataplasme, băi, apiterapie, hidro-electroterapie, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

Se folosesc plantele cu acțiune antiinflamatorie și anti-algică:

— *Vitis vinifera* L. (vița de vie). Se beau, timp îndelungat, două căni pe zi, dintr-o infuzie sau decoct, cu două lingurițe de muguri la o cană.

— *Folium Fraxini* (frunze de frasin). Infuzie, cu 10 g de plantă la o cană de 250 ml, ce se bea în cursul unei zile.

— *Ononis spinosa* L. (osul iepurelui) cu acțiune la nivelul cortico-suprarenalei. Decoct, cu patru linguri rase de rădăcină la un litru de apă rece. Se fierbe 30 minute și se bea fracționat în cursul unei zile.

— *Cortex Salicis* (coaje de salcie). Decoct, cu 10 g la 200 ml apă, care se bea în timpul unei zile.

Pulbere, din coaje de salcie, cite o jumătate de linguriță, de trei ori pe zi.

— *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Infuzie, cu cinci grame la 250 ml apă, care se bea fracționat în timpul unei zile.

— *Radix Symphiti* (rădăcină de tătăneasă). Decoct, cu o rădăcină mărunțită la 250 ml apă rece. Se fierbe 20–30 minute. Se beau 2–3 căni pe zi.

— *Folium Betulae* (frunze de mestecăn). Infuzie, cu 4–5 lingurițe la 200 ml apă în clocot. După strecurare, se adaugă, după citeva ore, un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea fracționat, la interval de 3–4 ore.

— *Inula helenium* L. (iarbă mare). Decoct, cu 20 g plantă la 200 ml apă rece. Se fierbe 15–20 minute. Se beau 3–4 linguri pe zi.

— *Glycyrrhiza glabra* L. (lemn dulce). Conține o substanță numită excină, cu acțiune antiinflamatorie, contraindicat la hipertensivi. Se beau trei ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de rădăcină, la 200 ml apă clocotită.

— *Populus nigra* L. (plop negru). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri, la 250 ml apă.

— *Sorbus aucuparia* L. (scorușul de munte). Decoct din frunze, fructe și scoarță, cite o linguriță, la o cană de 250 ml. Se bea în cursul unei zile.

— *Trifolium pratense* L. (trifoi roșu). Conține acid salicilic. Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct, cu două lingurițe de flori, frunze și ramuri la o cană.

— *Herba Anserinae* (coada racului). Se beau două căni pe zi, timp de 30–40 zile, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

Cataplasme cu flori de fin. Doi pumni de flori, semințe și frunzulițe, obținute prin scuturarea finului uscat, se opăresc într-o oală de cinci l cu apă fierbinte. Se introduce apoi într-un săculeț, ce se stoarce și se aplică pe încheieturile bolnave. Se ține pînă cînd se răcește. Baia se face cu lichidul ce a rămas, care se pune într-o vană cu apă caldă la temperatura de 36–37°. Durata unei băi este de 30 minute. Se fac alternativ, o zi baie, o zi cataplasme, timp de 30–40 zile. Se pot repeta după 3–4 luni.

Baie cu paie de ovăz. Se pune o mină de paie tăiate într-o căldare cu apă fiartă; se fierbe 30 minute și apoi se toarnă într-o vană de 150–200 l apă, la temperatura de 36–37°. Durata unei băi este de 20–30 minute, avîndu-se în vedere ca temperatura să se mențină pînă la sfîrșitul băii. Se fac 21 de băi într-o cură, ce se poate repeta după patru luni.

Contra umflăturilor de la încheieturi și inflamației șirei spinării. În spondilită se recomandă, alternativ: cataplasmele cu flori de fin, cataplasmele cu paie de ovăz și cu schinduf fiert. Se face astfel (de 3–4 ori): o zi cataplasmele, o zi baia generală în vană. Cei ce nu au vană, pot face băile într-un butoi de lemn, în care se așează un scăunel, pe care să stea suferindul, în așa fel încît capul să-l țină deasupra butoiului, peste care se așează un cearceaf prevăzut cu un orificiu pentru scoaterea capului.

Comprese cu argilă (lut). Pe o pinză se pune un strat gros de argilă, de patru cm. Se acoperă cu o altă pinză, peste care se pune și o flanelă. Se așează pinza astfel pregătită peste articulațiile prinse în reumatism și se ține cca o oră. Se pot face aplicații de două ori pe zi.

Comprese cu frunze de varză. Se folosesc pentru efectul lor antialgic, atunci cînd durerile sînt mari. Frunzele de varză se strivesc și se pun pe articulațiile bolnave, făcîndu-se un bandaj deasupra lor. Se țin toată noaptea și toată ziua, schimbîndu-se la 24 de ore. Se folosesc pînă ce durerile dispar.

Comprese sub formă de terci. Terciul este compus din cartofi cruzi, ceapă tăiată și mărunțită, care se amestecă cu semințe de in fierte. Cantitățile depind de întinderea inflamațiilor articulare. Se pun pe articulațiile bolnave sau pe întreaga coloană vertebrală și toată regiunea lombară care să cuprindă și articulațiile sacro-iliace, în spondilită. Com-

presele se țin toată noaptea. Se folosească până la evidenta ameliorare.

Băi cu frunze de frasin. Infuzie sau decoct, din 500 g frunze de frasin în cinci l de apă, pentru o baie. Se strecoară și se pune în apa de baie, la temperatura de 37°. Durata unei băi este de 30 minute. Se face în fiecare zi câte o baie, în total câte 21 de băi pe cură. Se pot face 2—3 cure pe an.

Băi cu coajă de salcie. Decoct, din 100—150 g coajă la un litru de apă ce se strecoară și se adaugă apei de baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 de băi în cure de 3—4 ori pe an.

Băi de ienupăr. Un pumn de fructe și ramuri pentru o baie, cu apă la temperatura de 37°. Cu o soluție de 1—2 g ulei de ienupăr, la 100 ml alcool, se pot face fricțiuni.

Băi din rădăcină de tătăneasă. Se prepară un decoct din 60—80 g la un litru de apă, pentru o baie. Se face o cură de 21 de băi, ce se poate repeta de trei ori pe an.

Cataplasme cu iarbă de goldină (*Sedum acre* L.). Se pun 1—2 pumni de iarbă fiartă în 2—3 l de apă. Cataplasmele se pun pe articulațiile deformate, de 2—3 ori pe zi, dimineața și seara.

Baie de trifoi roșu. Decoct din 200 g pentru o baie. Se fac 21 de băi pe cură, ce se repetă de 2—3 ori pe an.

Băi cu trestie și stof. Decoct din virfuri florale și rădăcini, cca 200 g la o baie. Se fierb în cinci l de apă, se strecoară și apa rezultată se adaugă la baie. Se fac 21 de băi pe cură. Se repetă de 2—3 ori pe an.

Mantaua spaniolă. Se lucrează o manta din pînă groasă de in sau cîneapă, ca o cămașă largă, cu minci, fiind cu totul deschisă în față, ajungînd pînă la degetele picioarelor. Se înmoaie în apa fiartă cu flori de fin sau paie de ovăz și schinduf, sau în apa de ienupăr, se stoarce și se îmbracă, după care cel suferind se culcă pe pat pe o pătură de lînă. Se învelește bine, ca să nu pătrundă aerul și deasupra se așează o plapumă groasă. Toate acestea se fac foarte repede. Durata sederii sub plapumă este de maximum două ore. Cei ce suportă aceste procedee și au o inimă sănătoasă, pot să le facă de trei ori pe săptămînă.

Baie de sare. Se dizolvă 6—10 kg de sare grunjoasă în cîțiva litri de apă fierbinte. Se strecoară prin tifon și se adaugă la cîțiva l de apă ce se pun apoi în 150 l de apă, la temperatura de 37—38°. Se face în fiecare zi o baie. O cură este de 21 de zile. Se repetă după patru luni. După baie se face un duș cald de două minute.

Baie de sare iodată tip Bazna. Se dizolvă în apă caldă 500—1000 g de astfel de sare, apoi soluția se toarnă în apa de baie de 38°. Se fac cca 21 de băi într-o cură, cu o pauză de o zi la 5—6 băi. Se pot repeta după 4—6 luni.

Concomitent cu băile descrise se pot folosi ceaiurile recomandate anterior.

Apiterapie

Tratament cu miere și oțet de mere (după Dr. D.C. Jarvis). Se iau două lingurițe de oțet de mere și două lingurițe de miere, într-un pahar de apă, ce se consumă la fiecare masă. În fiecare zi de luni, miercuri și vineri se adaugă câte o picătură de soluție Lugol, cumpărată de la farmacie. Se face o cură timp de 30 zile. Se poate repeta după o lună de pauză.

Tratament cu venin de albine. În poliartrita reumatoidă se recomandă înțepături de albine pe articulațiile bolnave. Se poate începe cu 2—4 înțepături și se mărește, în fiecare zi, cu câte două, pînă se ajunge la 25 de înțepături, pe diferite articulații bolnave. Se ajunge astfel la 180—200 de înțepături pe an. În spondilita anchilozantă se aplică pe regiunea lombară. Se începe cu 2—4 înțepături și se ajunge la 25 de înțepături pe ședință, în total 180—200 de înțepături pe an. Se recomandă numai la acei ce nu fac reacții puternice la înțepăturile de albine. În prealabil vor fi testați.

Hidro și electroterapie

În fazele puseurilor hiperalgice și inflamatorii, se fac aplicații de comprese reci și fricțiuni cu bucăți de gheață.

Împachetări cu parafină, 55—65°, a articulațiilor afectate; 20 minute; zilnic o ședință; 10—15 ședințe pe serie.

Cataplasme cu nămol, 40°, pe articulații; 15—20 minute, zilnic, total 15—20 ședințe pe serie.

În poliartrita cronică evolutivă ionizări cu histamină hidroclorică, 0,002% pînă la 1/10.000 — 1/100.000 la pozitiv, pe articulațiile dureroase, 5 mA, 2—5 minute; total șase ședințe; la două zile o ședință.

Sonoforeză cu hidrocortizon pe articulații, 0,05—0,1 Wat/cm²; 5—8 minute; zilnic o ședință; 6—10 ședințe pe serie.

Interferențiali, cu ajutorul a patru plăci (electrozi), doi deasupra și doi dedesubtul articulației. Intensitatea ușoară, frecvență rapidă (după a doua ședință), spectru 10 minute, intensitate slabă, 30 minute pe ședință; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Ionizări cu salicilat, 1 g la 250 ml apă distilată, 5 mA, 5—10 minute pe ședință. În asociere cu interferențiali, cinci minute salve, plus cinci minute M.F.R.

Unde scurte doza II și III, 10—20 minute; zilnic o ședință; 15—20 ședințe pe serie.

Băi galvanice patrucelulare ascendente, pozitiv picioare, negativ mlini, 25—30 mA, 15—20 minute; zilnic o ședință; 15—20 ședințe pe serie.

Lumină locală (infraroșii), 10—15 minute zilnic, 15—20 ședințe pe serie.

Cîmpuri magnetice mixte (magneto-diaflux), 50 Hz, continuu = un minut, 50—100 Hz aritmic = două minute, 100 Hz continuu = două minute, zilnic cite o ședință; 14—15 ședințe pe serie; se poate repeta după șase săptămîni.

Electroterapie în spondilită. Băi generale de lumină, 10—15 minute, urmate de spălare la 22°; zilnic o baie; total 20 băi pe serie.

Unde scurte longitudinal pe coloana vertebrală, doze II și III 10—20 minute; zilnic o ședință; total 20 ședințe pe serie.

Ultrasunet paravertebral, 0,600-0,800 Wat pe cm²; 10 minute; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Sonoforeză cu hidroclortizon, 10 minute o ședință; 0,400—0,600 Wat/cm²; total 10 ședințe pe serie.

Ultraviolete, doze eritem pe suprafețe mari, 500—700 cmp, de-a lungul coloanei vertebrale, la interval de două zile, cinci ședințe pe serie.

Magnetodiaflux, prin cîmpuri magnetice mixte, cu două bobine cere 50 Hz continuu = un minut, 50—100 Hz aritmic = două minute, 100 Hz continuu = două minute; zilnic o ședință; total pe serie 15 ședințe. Se pot repeta după șase săptămîni.

Împachetări cu parafină de-a lungul coloanei vertebrale, 55—60°, 20—30 minute; zilnic o ședință; total 20 ședințe pe serie.

Împachetări cu nămol pe toată coloana și bazin, 40—42°; 20 minute; zilnic o ședință; total 15—20 ședințe pe serie.

Sonoforeză, cu unguent de venin de albine pe locurile dureroase, 0,400—0,800/cm²; 10 minute; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

În poliartrita reumatoidă este indicat cînd viteza de sedimentare a singelui nu depășește 30 mm/h, în fazele de acalmie. Sint recomandate stațiunile: Felix, 1 Mai, în faza al-

gică și în fazele cînd începe osteoporoza. Mai sint indicate apele clorosodice iodurate din Băile Govora, Bazna și apele sărate și nămolurile de la Eforie și Techirghiol. Este contraindicat tratamentul cu apele sulfuroase în faza cu osteoporoză.

În spondilita anchilozantă este indicat cînd V.S.H. nu depășește 30 mm/h. Sint recomandate stațiunile: Amara, Bazna, Felix, 1 Mai, Govora, Herculane, Eforie Nord, Lacul Sărat, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Pucioasa, Techirghiol.

Reumatism degenerativ (Artroze)

Sint îmbolnăviri cronice ale articulațiilor, de natură degenerativă, caracterizate prin deteriorarea cartilajului articular pe de o parte și, prin leziuni proliferative osoase de vecinătate, pe de altă parte. Deteriorarea cartilajului articular constituie leziunea principală și inițială a artrozei. Artrozele survin în a doua jumătate a vieții. Cel mai frecvent sint atinse articulațiile membrelor inferioare și coloana vertebrală. Artrozele au cauze multiple. Sint considerate, de obicei, de origine metabolică și endocrină (apar în obezitate, diabet, tulburări de secreție ovariană). Factorul mecanic are și el un rol deosebit în declanșare: traumatismele (condiții statice defectuoase, ducînd la uzura cartilajilor); factorul circulator, tulburări vaso-motorii: varice, flebite. Nu trebuie neglijat nici rolul îmbătrînirii generale, fisurale și cel al factorului ereditar. Se pare că virozele cu acțiune lentă, dar sigură, au un rol în degenerescența tisulară. Simptomul principal este durerea care apare mai ales dimineața, la sculare, la primii pași și cînd se schimbă vremea. La mișcări se aud scîrțîieturi, cracmente. Cu timpul, se instalează anchiloza și deformațiunile. La radiografie se văd osteofitele, deformațiunile și osteoporoza. Se indică: gimnastică medicală, hidroterapie (împachetări și cataplasme), băi.

În artroza genunchiului se recomandă gimnastică medicală, prin mișcări de îndoire și întindere a genunchilor, culcat, șezînd și în picioare, timp de 15 minute, la sfîrșitul zilei și dimineața la sculare.

Hidroterapie

Împachetări cu parafină. Într-o oală smălțuită se topește 150—200 g parafină. Cu o pensulă, se întinde pe regiunea

bolnavă, la temperatura suportabilă (suportabilitatea se încearcă înainte pe cot). Primul strat dă o senzație de căldură mai mare, celelalte straturi nu se simt așa fierbinți. Se pensulează pînă ce se face un strat de 1,5 cm, apoi se acoperă cu o flanelă și se ține cca 20 minute. Împachetările se fac zilnic, pînă ce durerea dispare.

Împachetări cu nămol de turbă tip Poiana Stampei, Vatra Dornei. Nămolul se prepară cu apă fierbinte, ca o pastă. Se pune pe o bucată de pînză, în strat de 2—3 cm și apoi se aplică pe genunchi. Peste bucata de pînză se aplică o flanelă. Se ține timp de 20—30 minute. Se execută astfel pînă ce durerile și umflăturile dispar.

Cataplasme cu muștar. 200 g făină neagră de muștar se amestecă cu apă călduță pînă ce se obține o pastă ca aluatul. Aceasta se introduce apoi într-un săculeț de pînză și se aplică pe genunchi, acoperindu-se apoi cu un cearceaf sau cu o pătură. Se ține astfel pînă la apariția senzației de arsură. În acel moment se înlătură și se repetă după șase ore sau a doua zi, pînă ce durerile dispar.

Cataplasme cu hrean. Se rade cca un pumn de hrean, se amestecă cu apă și cu aceeași cantitate de făină integrală, făcîndu-se astfel o pastă. Se introduce într-un săculeț de pînză, ce se leagă la gură și se aplică pe genunchi timp de 15—20 minute. Se repetă zilnic, pînă la dispariția durerilor.

Cataplasme cu flori de fin. Se iau flori de fin și se pun în apă fierbinte să se umfle. Apoi se scot, se storc și se întind pe o pînză care se pune pe genunchi. După două ore se înmoaie aceleași flori din nou în apă fierbinte, se pun în pînza respectivă și din nou se pun pe genunchi. Se procedează astfel zilnic, pînă ce durerile dispar.

Cataplasme cu paie de ovăz. Se procedează ca și în cataplasmele cu flori de fin.

Băi generale cu făină de muștar negru. 250 g făină, pusă într-un săculeț, ce se agită în apa de baie, la 35—37°. Baia durează 20 minute; zilnic sau la două zile o baie; 15—20 de băi pe serie.

Artroza șoldului (coxofemurală, coxoză)

Se indică: ceaiuri, gimnastică medicală, băi generale, hidroterapie, electroterapie.

Ceai din esență de măghiran, chiparos sau rozmarin. Infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă, după fiecare baie.

Gimnastică medicală, prin mișcarea articulației în toate sensurile.

- 1) Ciclismul sau mișcările de pedalare pe o bicicletă fixă;
- 2) Sprijinirea în mers pe un baston, pe partea sănătoasă;
- 3) Combaterea sedentarismului, cu alte cuvinte, mișcare și iar mișcare, prin plimbări, gimnastică, ciclism și înot.

Băi generale, cu mișcări în apă. Se recomandă băile cu sare, băile cu sare de Bazna, de Băltățești, băile cu flori de fin, cu paie de ovăz, mantaua spaniolă, care se execută ca și cele descrise la poliartrita reumatoidă și spondilită.

Băi cu lujere de roșii (frunze și lujere fără rădăcini). Se culeg frunzele și lujerele de roșii, se fierb și cu apa rezultată se face baie, la 37—38°. Se execută la fel ca și băile cu paie de ovăz.

Băi cu sare de Băltățești. Se adaugă, la 100 l apă, trei kg sare, care se dizolvă înainte în alt vas. Apa din cadă să aibă temperatura de 37—38,5°. Durata unei băi este de 20—30 minute. După baie se recomandă spălarea pielii cu un duș călduț, timp de două minute.

Băi cu infuzie de frunze de coacăz negru, frasin și nuc, cite un pumn din fiecare. Se pun frunzele într-o oală de 10—15 l, cu apă în clocot. Se lasă citeva minute să dea în clocot, apoi apa se strecoară în vana cu apă la temperatura de 37—38°. Se fac astfel 21 de băi. Se pot repeta după patru luni.

Băi generale cu făină neagră de muștar. Se pun într-un săculeț 250 g de făină. Se agită în apa de baie, cu temperatura de 36—38°, timp de 20 minute.

Hidroterapie

Împachetări cu parafină, 55—60°, timp de 20—30 minute, zilnic; total 20 ședințe pe serie.

Împachetări cu nămol, 40—42°, 15—20 minute zilnic; total 20 ședințe pe serie.

Cataplasme cu făină de muștar. Se face o pastă din 300 g de făină de muștar cu apă călduță. Se introduce pasta într-un săculeț și se așază pe articulații pînă la senzația de arsură (fiind acoperit cu o flanelă.) Se repetă pînă la dispariția durerilor.

Electroterapie

Unde scurte pe articulația bolnavă, doze calde (a IV-a), 10—20 minute zilnic, 10—20 ședințe pe serie.

Ultrasunet pe părțile moi ale articulațiilor, 1,5—3 Wat; cm², timp de cinci minute. Total 10 ședințe pe serie.

Infraroșii, sub formă de solux 15—20 minute pe articulația respectivă, urmată de spălare cu apă la temperatura de 22°; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Lumină superioară sau inferioară, 15 minute, zilnic, urmată de spălare, la 22°, 20 ședințe pe serie.

Interferențiali, în artroze recente. Patru plăci, două deasupra și două dedesubtul articulației, intensitate medie, frecvență rapidă; 20 minute, plus 10 minute spectru cu intensitate medie; la două zile o ședință; 10 ședințe pe serie.

Interferențiali, în artroze vechi, intensitate forte și frecvență lentă; 20 minute, plus spectru cu intensitate forte, 10 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

În artroze cu anchiloze fibroase. Se începe cu Salve, două minute, cu electrozi de 50 cm², în poziția anteroposterioară, apoi spectru două minute, în poziție laterală. Se înconjoară apoi articulația cu patru plăci, frecvență 25—30, timp de 10 minute și apoi 20 minute spectru; la început intensitate mică, care va fi mărită progresiv, urmărind în așa fel ca să mobilizeze articulația; la două zile o ședință, total 10 ședințe pe serie.

În artroze cu osteoporoză M.F.R. două minute, plus Salve două minute și spectru cu ajutorul a doi electrozi, transarticular. Să se înconjoare articulația cu patru plăci sau, dacă nu e posibil, să se utilizeze electrozii P. Rouge, intensitate ușoară, frecvență rapidă, spectru cu intensitate ușoară. Când rezultatele clinice vor permite, să se reducă ușor frecvența și să se încerce mobilizarea foarte ușor și nedureros.

Hidrantroza

Este o revărsare seroasă într-o cavitate articulară, ca urmare a unei inflamații sau a unui traumatism local. Această revărsare deformează articulația, care devine globuloasă și cu o scădere a mobilității articulare. Revărsatul articular, instalat brusc, devine în 40 de ore foarte abundent, dispărind în totalitate după aproximativ cinci zile. Acest tablou clinic poate reapărea după 7—14 zile, maximum 30 de zile și manifestările clinice durează 3—5 zile.

Unde scurte, cu doi electrozi distali sau de cauciuc sau monodă, doza II și III, durata 5—15 minute; zilnic sau la două zile o ședință; total 10 ședințe, cu rezultate foarte bune.

Interferențiali, cu patru plăci de electrozi, doi deasupra și doi dedesubtul articulației, intensitate mijlocie sau forte, frecvență lentă.

Interferențiali, spectru cu intensitate forte, durata unei ședințe 30 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Osteofitoza calcaneană (pinteni calcaneeni)

Reprezintă niște formațiuni osoase crescute pe calcaneeni, numite osteofite (pinteni calcaneeni), care produc dureri la mers și la apăsare pe călcâie. Se indică hidro-electroterapie.

Împachetări cu parafină, 50—60°, 15—20 minute; 15—20 ședințe; zilnic câte una.

Unde scurte, cu minodă sau monodă, doze calde III și IV, durata 10—20 minute; zilnic câte o ședință; total pe serie 20 ședințe.

Röngenterapie, doze antialgice și antiinflamatorii, 5—6 ședințe pe serie.

Osteoporoza (sindrom Leriche)

Este un sindrom caracterizat prin rădirea travcelor de țesut osos spongios și prin subțierea corticalei osului care interesează, de obicei, coloana și bazinul. Clinic, se manifestă prin dureri dorso-lombare și fracturi de col femural și fracturi costale. Radiologic, se manifestă prin hipertransparentă. În osteoporoză se produce o diminuare a volumului de țesut osos, o diminuare a masei osoase. Osteoporoza comună este afecțiunea metabolică care interesează mai ales vîrsta a treia (după 60 de ani). Carența calcică, carența proteică, sint cei doi factori care generează osteoporoză. Carența celulară în fosfor ar genera osteoporoză idiopatică a adultului tînăr. Osteoporoza este rezultatul dezechilibrului prelungit între distrucție și reparație, distrucția depășind reparația, fie datorită unei distrucții excesive, fie unei reparații necorespunzătoare. Se recomandă electroterapie.

Ionizări cu calciu clorat, 10%, pozitivul activ pe locul afectat, 10 mA; 10—15 minute zilnic; total 15 ședințe pe serie.

Interferențiali. Să se înconjoare articulația cu patru plăci și dacă nu se poate, să se utilizeze electrozii P. Rouge. Intensitate ușoară, frecvență rapidă, 20 minute plus 10 minute spectru cu intensitate ușoară; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

M.F.R. două minute, plus două minute Salve, cu ajutorul a doi electrozi.

Spondiloza cervicală

Este o degenerescență a articulațiilor coloanei vertebrale cervicale. Uncoartroza se localizează la nivelul spațiului $C_5 - C_6$, $C_6 - C_7 - D_1$, iar artrozele interapofizare sunt situate în spațiile $C_2 - C_3 - C_4$. Caracteristic este modificarea anatomică a vertebrelor, cu apariția unor excrescențe osoase denumite osteofite, care au forma unor ciocuri de papagal. Nu însă osteofitele provoacă durerile, ci contracturile musculare care provoacă tulburări sau reduceri ale funcției coloanei. Durerile din ceafă pot iradia spre umeri și membrele superioare, cu limitarea mișcărilor la nivelul cefei. Se indică hidro-electroterapie.

Împachetări cu parafină, pe coloana vertebrală cervicală, 55–60°, 15–20 minute, zilnic câte o ședință, până ce durerile dispar.

Solux, cu un bec de 1 000 de Wat, la o distanță de 60 cm de tegument, 10–15 minute; 10–20 ședințe pe serie; zilnic câte una.

Băi de lumină parțiale sau generale, 10–15 minute; 15–20 ședințe pe serie. Se pot repeta după o pauză de două săptămâni.

Ultrasunet paravertebral, 0,400–0,600 Wat/cm², 10 minute; zilnic; total 10 ședințe pe serie.

Diadinamici, negativ pe loc dureros, pozitiv paralel, paravertebral cu electrozi mici: *DF* două minute, *PS* două minute, *PL* două minute; una sau două ședințe pe zi; total 10 ședințe pe serie.

Galvanizare cervico-palmară, ceafă pozitivul, electrod de 100 cm², negativul pe palme bifurcat, cu electrod de 50 cm², pentru fiecare palmă, intensitate 8–15 mA; 10–30 minute; total 10–15 ședințe pe serie; zilnic câte o ședință.

Ionizări, cu iodură de potasiu 2–5%, negativ-activ pe locul dureros, pozitiv paralel, latero-lateral, 20–30 minute

sau cervico-lombar sau dorsal, depinzând de localizarea spondilozei; zilnic câte o ședință; total 15–20 ședințe pe serie.

Ionizări, cu clorhidrat de novocaină 1–5% sau xilină; la pozitiv, pe regiunea dureroasă, intensitate 5–10 mA; 10–15 minute; 15–20 ședințe pe serie; zilnic câte o ședință.

Magnetodiaflux, cu două perioade de regim continuu, între care se intercalează o perioadă de regim întrerupt: 50 Hz sedativ = un minut; 50–100 Hz aritmic = două minute; 100 Hz sedativ = două minute, cu cele două bobine cerc, câte o ședință zilnic. Se pot repeta după șase săptămâni.

Dacă boala este asociată și cu monoartroze se vor aplica și bobinele locale mici, față în față, cu articulația la mijloc, nordul către sudul celeilalte bobine, durata ședinței și ordinea lor ca și mai sus.

Sindromul de oligodistrofie reflexă (sindrom umăr-mână)

Se caracterizează prin dureri la nivelul umărului și mâinii, însoțite de tulburări vaso-motrice și trofice. Cauzele sunt: artroza cervicală, infarct miocardic, angină pectorală, traumatisme ale mâinii sau ale umărului, hemiplegia, zona zoster, boala Parkinson. În stadiul unu sunt prezente dureri evidente ale umărului, cu redoare marcată și la mână, edeme evidente ale degetelor, cu aspectul roz al pielii, turgescența venelor dorsale ale mâinii, creșterea temperaturii locale cu hipersudorație. Degetele mâinii sunt flectate și orice mișcare a lor este imposibilă. În stadiul doi durerea regresează, dar redoarea persistă și mușchii eminenței tenare și hipotenare se atrofiază. Se indică: duș, masaj și electroterapie.

Duș-masaj 10 minute, zilnic o ședință.

Electroterapie

Galvanizări cu decontracturare 10 minute; zilnic o ședință; intensitate 10–15 mA.

Ultrasunet paravertebral, 0,400–0,600 Wat/cm²; 10 minute; total 10 ședințe pe serie; zilnic câte o ședință.

Periartrita scapulo-humerală

Este un sindrom clinic caracterizat prin dureri ale umărului și prin redoare, determinate de leziuni degenerative și inflamatoare ale tendoanelor și burselor celei de a doua articulații a umărului. Este o boală destul de frecvent întâlnită, mai ales la indivizii de peste 40 de ani. Cauzele sînt: traumatismele, microtraumatismele (în anumite profesii), expunerea la frig și anumiți factori nervoși. Se deosebesc patru forme clinice: umărul dureros simplu, umărul dureros acut, umărul blocat și umărul pseudo-paralitic. Se caracterizează prin dureri de diferite intensități, cu iradieri către ceafă și de-a lungul membrului superior. Mișcările sînt blocate, datorită durerii și contracturii musculare. Mișcările de abducție și cea de rotație externă sînt blocate. În lipsa unui tratament adecvat, blocajul poate persista luni de zile. Se indică hidro și electroterapie.

Punga cu gheață și comprese reci în stadiul acut.

Diadinamici, doze antialgice *DF* = două minute, *PS* = două minute, *PL* = două minute; total 10 ședințe pe serie; două ședințe pe zi sau zilnic cîte una.

Galvanizări, pozitivul pe locul dureros, intensitatea 10—15 mA; 10—20 minute; zilnic o ședință; total 15—20 ședințe pe serie.

În umărul blocat, cu anchiloza fibroasă periarticulară, galvanizare decontracturantă, cu negativul pe antagonistul mușchiului contracturat, intensitatea 5—10 mA; 10 minute; zilnic o ședință. Se repetă pînă la deblocarea umărului.

Ultrasunet, 1—2 Wat/cm²; cinci minute; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Interferențiali. Se inconjoară articulația cu patru plăci: *Salve* = patru minute, două minute cu frecvența 100 și două minute cu frecvența 50, apoi intensitate ușoară și frecvență rapidă, pînă la 10 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Diadinamici, negativ pe loc dureros, pozitiv paralel *DF* = două minute, *PS* = două minute, *PL* = două minute; 1—2 ședințe pe zi; total 10 ședințe pe serie.

În reumatismul degenerativ (artroze; poliartroze, spondiloze), se recomandă și plantele sudorifice, depurative și analgetice.

Turiones pini (muguri de pin). Infuzie, cu două lingurițe de muguri la 400 ml apă în clocot; se bea fracționat, în 4—5 reprize, în decursul unei zile.

Extern: decoct, cu 150 g muguri, la doi litri apă, se strecoară și se adaugă la apa din baie, la 37—38°. Se fac 21 de băi într-o cură. Se pot repeta de 2—3 ori pe an.

Sambucus ebulus L. (bozul). Extern: decoct din rădăcină, cu 150—200 g rădăcină la cinci l apă pentru o baie. Se strecoară și se adaugă la apa din baie, la 37—38°. Se poate fierbe întreaga plantă, inclusiv fructele. Se fac 21 de băi pe cură. Se pot repeta de 2—3 ori pe an.

Decoct, pentru cataplasme, în spondiloză și în artrozele membrelor.

Sambucus nigra (socul). Este un sudorific puternic. Se beau trei ceaiuri pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori la 250 ml apă clocotită.

Herba Meliloti (sulfina). Infuzie, preparată din trei linguri plantă la o cană ce se bea în cursul unei zile.

Extern: comprese calde, aplicate pe locul dureros.

Juglans regia L. (nucul). Se beau două ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă clocotită.

Extern: decoct pentru băi. Se fierb 100 g frunze în 3—4 l apă, timp de 15 minute. Lichidul rezultat se strecoară și se pune în apa de baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 de băi pe serie.

Farina Brassica nigra (L.) Koch, *Sinapis nigra* L. (făină de muștar negru). Extern: 250 g făină pusă într-un săculeț; care se agită în apa de baie, la 36—37°; 15—20 minute. Se face zilnic o baie.

Cataplasme din 200 g făină, ce se amestecă în apă călduță pînă ce se obține o pastă. Se introduce într-un săculeț și se aplică pe regiunea dureroasă. Se acoperă cu o flanelă sau o pătură. Se ține astfel pînă la apariția senzației de arsură. Se poate repeta după șase ore sau a doua zi, pînă ce durerile dispar.

Cataplasme cu flori de fin (flori, semințe, frunze), obținute prin scuturarea finului. Se strîng cca doi pumni și se opăresc într-o oală cu cinci l de apă fierbinte. Se introduc într-un săculeț de pinză, se stoarce în vas și se aplică pe regiunea reumatică, pînă ce se răcește. Baia se face cu lichidul ce a rămas, care se pune în vana cu apă, la 37—38°. Se fac 21 de băi într-o cură.

Lycopersicum esculentum Mill. (pătlăgele roșii). Extern: decoct din tulpine și frunze, 300 g la cinci l apă, se fierb și lichidul strecurat se pune în apa din baie, la 37—38°. Se fac 21 de băi într-o cură, mai ales cînd pe lângă reumatism mai este și o ateroscleroză.

Rp.¹ Frunze de frasin, de mentă, de mesteacăn, de nuc, de urzică, de salvie, de tomate, flori de gălbenele, flori de lavandă, flori de mușetel, muguri de pin, păstăi de fasole, coajă de salcie, cimbru de cultură, șovîrv.

Se ia a 10-a parte din fiecare pachet, (cumpărat de la plafar), rezultînd astfel 10 părți egale de amestecuri. Se dau în clocot trei litri de apă, se răstoarnă în apă un pachetel de amestecuri, se fierbe la foc scăzut 15 minute, într-un vas smălțuit și acoperit; se strecoară într-o sită și lichidul rezultat se amestecă cu apa din baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 de băi într-o cură.

Frunze de nuc, frunze de urzică, frunze de tomate, de boz, muguri de pin. Din fiecare se ia 10—50 g, se fierb într-un vas smălțuit și lichidul rezultat se strecoară prin sită și se amestecă în apa de baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 de băi pe serie.

Frunze de coacăz negru, frunze de frasin și frunze de nuc (cite un pumn din fiecare) se pun într-un vas cu 10 l apă în clocot. Se lasă cîteva minute să clocotească, apoi se strecoară printr-o sită și lichidul rezultat se pune în apa din baie, la temperatura de 37°. Se face o cură de 21 de băi.

Ulm, brusture, cicoare înflorită, cireș, coada calului, coada șoricelului, dud, ferigă, frunze de pătrunjel de cîmp (*Pimpinella saxifraga* L. și de grădină, tătăneasă, nuc, măceș, măr pădureț (fructe și frunze), mesteacăn, mușetel, păducel, păr, porumbăr, rug de mure, stejar, trifoi, troscotel, urzică vie, vișin. Se pune, din fiecare fel de plantă, cite o mină, într-un sac de pînză, care se introduce în 20 l apă fierbinte. Se fierbe un minut, apoi se introduce în apa de baie, la 37°; se face cite o baie pe zi de cite 20 minute. Plantele din săculeț se schimbă la cinci zile. Cura este de 40 de zile.

Reumatism abarticular

Este afecțiunea determinată de procese patologice abarticulare, în cursul cărora sînt afectate țesuturile periarticulare ca: tendoane, teci sinoviale, burse, fascii, aponevroze, mușchi, nervi. Astfel sînt: periartrita scapulo-femurală, boala Dupuytren (retracția aponevrozei palmare), periartrita coxo-femurală, nevralgia cervicală și branhială, sciatica, epicondilită, neuromialgii, lumbago.

¹ Rețetă după farm. Maria Alexandriu Peiulescu și ing. Horia Popescu

Indicații: ceaiuri, cataplasme, băi, electroterapie.

Hedera helix L. (iedera). Se beau două căni pe zi, cu o lingură de frunze mărunțite, în apă rece, ce se fierb 15 minute.

Sambucus nigra L. (socul). Are proprietăți antinevralgice în nevralgii, sciatică și trigemen. Se beau trei căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori, la 250 ml apă clocotită.

Pulsatilla montana (Hoppe) Rchb. (dedițel). Se bea o cană pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă.

Frecții

Ranunculus bulbosus L. (piciorul cocoșului). Se folosește sucul proaspăt al plantei, pentru frecții (în nevralgii, lumbago și neuromialgii).

Fructus Juniperi (fructe de ienupăr). Se folosește ca fricțiuni, sub formă de ulei, 1% în alcool.

Cataplasme

Sambucus nigra L. (soc). Cataplasme, cu infuzie de 30 g la litru.

Radix Symphyti (rădăcină de tătăneasă). Se folosesc 4—5 linguri, la cană, pentru cataplasme.

Helleborus purpurascens W. et K. (spînz). Se folosesc cataplasme din flori și frunze, 100 g, cit e cald, pe locul dureros.

Ulmus minor Mill. (*U. foliacea* Giełib) (ulm). Decoct din scoarță, 100 g, pentru comprese, ca revulsiv în sciatică.

Băi

Hedera helix L. (iedera). Decoct, cu 100—150 g frunze, la trei l apă. Se fierbe bine, se strecoară și lichidul se adaugă la apa din baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 de băi într-o cură, cu rezultate foarte bune în sciatică și mialgii parastezice.

Sambucus nigra L. (soc) Infuzie, cu 50—100 g flori, frunze și fructe în trei l apă. Lichidul strecurat se pune în vană cu apă, la temperatura de 37°.

Semen Sinapis nigrae (semințe de muștar negru). 250 g făină într-un săculeț, care se agită în apa de baie. Se face cite o baie pe zi, timp de 20 minute. Se fac 20 de băi pe cură.

Helleborus purpurascens W et K. (spînz). Decoct din rizom, 50—100 g, pîntu o baie.

Radix Symphyti (rădăcină de tătăneasă). 100—200 g la 2—3 l apă ce se fierbe și apoi se strecoară și se adaugă la apa de baie.

Electroterapie

Solux, zilnic o ședință, cite 10 minute; total 10 ședințe pe serie.

Lumină parțială, zilnic o ședință, 15 minute; total 10—15 ședințe pe serie, urmate de spălare la 22°.

Diadinamici pe locul dureros D.F. = două minute, S.P. = două minute P.L. = două minute. Zilnic și chiar două ședințe pe zi; total 10—12 ședințe pe serie.

Interferențiali. Să se încadreze regiunea cu patru plăci de 100 cm², frecvență rapidă, intensitate ușoară sau mijlocie, durata 15 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Ionizări cu salicilat de sodiu, 2—4%, polul negativ activ pe locul dureros, polul pozitiv paralel sau longitudinal, 10—15 mA, 5—10—15 minute; zilnic o ședință; total 10—12 ședințe pe serie.

Curenți cu impulsuri, frecvența 50, creștere m/s 0,20 ICR, descreștere 0,25, durata impulsurilor 1—5, intensitatea 20 mA, durata ședinței 20 minute, de două ori pe zi.

Microunde cu emițător rotund, distanța 10 cm de tegument, pe regiunea dorso-lombară, 40—100 Wat/cm²; durata 10 minute; total 5—10 ședințe pe serie; zilnic sau la două zile o ședință.

Ultrasunet în regim continuu, 1—2 Wat/cm²; 4—5 minute; zilnic o ședință; 10 ședințe pe serie, cu rezultate foarte bune, rapide și de durată în lumbago și neuromialgii.

Reumatism metabolic (pseudoguta și guta)

Este o boală cronică, legată de o dereglare în metabolismul proteinelor și se manifestă prin depunere de acid uric, cu crize dureroase ale articulațiilor. Apare adesea pe un teren moștenit. Boala are, în general, un mers lent, întretăiat de accese dureroase articulare. Debutul are loc, de obicei, noaptea, cu dureri violente la nivelul unei articulații (gleznă, genunchi, coloană cervicală, cel mai frecvent la degetul mare de la picioare), care devine sediul unei inflamații cu tumefiere, roșeață, piele întinsă și lucitoare. Se indică ceaiuri și masaj.

Folium Herba et radix Taraxaci (frunzele, planta întreagă și rădăcinile de pădărie). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct (în cazurile în care se folosesc rădăcinile), cu 1—2 lingurițe la cană.

Folium Betulae (frunze de mesteacăn). Favorizează eliminarea acidului uric și a colesterolului din organism. Infuzie, cu două lingurițe la o cană. Se lasă să se răcească la 40° și apoi se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

După șase ore, se strecoară și se bea în două reprize, la patru ore interval.

Fructus Juniperi (fructe de ienupăr). Decoct, cu 10—20 boabe la litru, din care se beau 2—3 căni pe zi; sau infuzie concentrată, de 3—4 linguri de boabe la cană, din care se iau 3—4 linguri pe zi.

Masaj

Este o procedură utilă în toate formele de reumatism articular și abarticular. Se face sub formă de netezire, frământare (petrisaj), batere și vibrații. Se poate executa și cu aparat electric vibrator. Se execută timp de 15—20 minute, zilnic.

*Gimnastică medicală*¹ prin exerciții fizice ușoare, lente, care vor mobiliza toate articulațiile. Să se execute în toate cele trei poziții: culcat, șezînd și stînd în picioare. La început, se vor face în cadrul gimnasticii de dimineață, timp de 15 minute și apoi, după amiază, la două ore după servirea mesei de prînz sau seara, înainte de culcare, timp de 20—30 minute. Gimnastica se va face ori în centre medicale specializate, ori la domiciliul celor suferinzi. După executarea mișcărilor, se indică masajul. Gimnastica și masajul ajută mult la recuperarea funcțională a articulațiilor, la prevenirea deformărilor și păstrarea capacității funcționale a mușchilor. În ciuda durerilor, este singura posibilitate de recuperare a articulațiilor lezate. Programul de gimnastică să se desfășoare în mod lent, cu putere de odihnă între mișcările respiratorii. Sînt contraindicate exercițiile fizice care provoacă dureri mari și obosesc organismul. Pentru a evita deformările în flexie a degetelor, pumnilor, coatelor, genunchilor, se vor face exerciții de extensie în articulațiile respective. Și în timpul odihnei, pentru a se combate flexia degetelor, se indică a se ține minile, din cînd în cînd, sub șezut. Cu timpul, se vor face exerciții cu diferite obiecte: bastoane, mingi, măciuci, care contribuie la mărirea mobilității articulare. Se pot face exerciții în cada cu apă, cu plante medicinale, la 37—38°C. Se vor face mișcări de flexie, de extensie și de rotație la nivelul articulației. În mediul de apă se execută mai ușor și fără durere.

Băi chineto-terapeutice active. În poziția șezînd, în baie se vor executa flexii și extensii ale minilor, din articulația pumnilor. Se vor face de 20—30 ori și apoi rotații ale articulației pumnilor, cîte 10 rotații în fiecare sens. În continuare,

¹ Toate exercițiile sînt după prof. Marian Firimiță.

se va face flexia și extensia antebrățelor, pentru articulațiile coatelor. Se vor executa lent de 15—20 ori. Se va trece apoi la executarea mișcărilor articulațiilor umerilor și membrilor inferioare. Se execută flexia piciorului sting, din gleznă, concomitent cu extensia piciorului drept, apoi se execută invers. Se vor repeta alternativ de 15—20 de ori, lent, Pedalaj, ca la bicicletă, fără a atinge cada cu picioarele. Se vor face 2—3 reprize a câte 15—20 pedalări, în mod lent. Ridicarea unui membru inferior (stingul), întins, fără a scoate piciorul din apă, revenire la poziția de bază și se repetă la fel cu dreptul. Se vor face 10 mișcări cu fiecare membru inferior. Șezind, cu genunchii îndoiți, tălpile pe fundul cadei, depărtarea și apropierea genunchilor. Se execută de 15—20 ori, în mod lent. Apoi se va executa aducerea genunchilor la piept, cu revenire la poziția inițială. Se execută de 10—15 ori lent.

Gimnastica medicală în poliartrita reumatoidă

În ciuda durerilor, este o modalitate de recuperare. Se va face înainte un masaj al miinilor.

1) Șezind pe scaun, rezemat de spătar, cu minile pe masă: depărtarea și apropierea degetelor de 15—20 ori. Închiderea și deschiderea pumnilor. Mișcarea se va executa simultan cu ambele miini, de 15—20 ori. Ridicarea călcâielor, cu sprijin pe virful picioarelor, revenire cu călcâiele pe podea, se execută de 10—15 ori. Ridicarea picioarelor, cu sprijin pe călcâie, revenire la poziția inițială. Se repetă de 10—15 ori. Întinderea genunchilor, alunecând cu tălpile pe podea, revenire la poziția inițială. Se execută de 10—15 ori, lent.

Apucarea simultană a două bile, una cu degetele de la mina stingă și alta cu degetele de la mina dreaptă, cu ridicarea miinilor până la înălțimea umerilor, revenire cu minile pe masă, lăsând bilele și întinzând degetele. Se execută de 10—15 ori.

Apucarea unui baston, cu ambele miini, de capete și ducerea lui la ceafă, revenire cu bastonul pe masă, întinzând și depărtând degetele. Se va executa de 10—12 ori lent.

Îndoirea capului și gîtului spre stînga, revenind la poziția inițială; se va repeta la fel spre dreapta. Se va executa alternativ, de 10 ori în fiecare parte.

Răsucirea capului și gîtului spre stînga, revenire la poziția de bază și se continuă spre dreapta. Se va executa de 10 ori în fiecare parte, lent.

Ducerea membrilor superioare, prin lateral, sus, întorcînd capul, inspirînd profund, revenire la poziția inițială, expirînd puternic. Exercițiul se execută de 10—12 ori, lent.

2) *Exerciții din poziția stînd în picioare.* Stînd, cu bastonul apucat de capete, ținut în dreptul coapselor: pas lateral cu piciorul sting, concomitent cu ducerea bastonului deasupra capului, revenire la poziția inițială și se repetă cu dreptul. Se execută de 10 ori în fiecare parte.

— Stînd, cu fața la perete, cu sprijin pe degete: îndoirea coatelor, pînă ce umerii se apropie de perete, întinderea brațelor. Se va repeta de 7—8 ori, lent.

— Apucarea, cu ambele miini a unei mingi medicinale, de 2—3 kg, de pe masă și ducerea ei la ceafă, revenire cu mîngea pe masă. Se va repeta de 8—10 ori.

— Stînd, cu o minge de tenis în mîna stingă: desfacerea și stringerea degetelor, lăsînd și apucînd mîngea, fără a cădea pe podea. Se execută cîte un minut cu fiecare mîna.

— Stînd cu mîngea medicinală, de un kg în fața pieptului: aruncarea mingii în sus și prinderea ei. Se execută de 10—15 ori.

— Stînd, cu fața la masă: apucarea cu fiecare mîna a unei gantere (halteră mică) de un kg și ducerea brațelor sus, revenire cu ganterele pe masă. Se execută de 10—12 ori, lent.

— Apucarea bastonului de capete și ducerea lui, pe deasupra capului, la spate, revenire cu bastonul pe masă. Mișcarea se repetă de 10—12 ori.

— Apucarea, cu fiecare mîna, a unor mingi de tenis și stringerea lor între degete, apoi desfacerea degetelor. Se va executa 10—12 ori.

3) *Exerciții din poziția culcat.* Culcat pe spate: rotații din șoldul sting, cu genunchiul bine întins, executate de 10 ori în fiecare sens, apoi cu dreptul, se va executa la fel.

— Culcat pe spate cu genunchii îndoiți, tălpile pe podea: ducerea membrului sting inferior, întins la verticală, revenire la poziția inițială și se repetă cu dreptul. Mișcarea se va executa de 10 ori cu fiecare picior.

— Culcat pe spate cu mîngea medicinală, de 2—3 kg, la piept: întinderea brațelor spre tavan, revenire cu mîngea pe piept. Se va repeta de 10—12 ori.

— Ducerea brațelor cu mîngea peste cap pînă la podea, revenire la poziția inițială. Se poate repeta de 10—12 ori.

— Ducerea brațului sting la verticală, cu o minge de oină în mîna, concomitent cu ducerea brațului drept la verticală fără minge, se trece mîngea în mîna dreaptă și se coboară brațele, apoi se execută la fel dînd mîngea din mîna dreaptă. Se poate repeta de 10 ori din fiecare parte.

— Culcat, cu fața în jos, cu gambele la verticală: rotații executate din glezne, cu labele picioarelor. Se vor executa câte 10 rotații în fiecare sens.

— Ducerea brațelor, prin lateral, până la coapse, revenire la poziția inițială. Mișcarea se va executa de 10—15 ori.

Gimnastica medicală în tratamentul periartritei scapulo-humerale

Odată cu scăderea durerilor se trece la un tratament de recuperare prin gimnastică medicală.

— Se face masaj sau automasaj calmant asupra umărului și brațului, timp de 3—5 minute.

— Stînd, cu minile pe șolduri: ridicarea și coborîrea umerilor. Mișcarea se va executa de 15—20 ori, lent.

— Șezînd pe scaun, cu minile pe masă: ducerea palmelor la ceafă, revenire cu minile pe masă. Se poate executa de 10—15 ori.

— Stînd cu fața la ușă: ridicarea membrului superior suferînd prin pășire cu degetele pe ușă și apoi coborîre la fel. Mișcarea se repetă de 10—12 ori, lent.

Gimnastică în baie (kinetoterapie)

— În cada cu apă caldă, la 38°C, cu minile apucate la spate: îndoirea coatelor, trăgînd de minile în sus, revenire la poziția inițială. Mișcarea se repetă de 10—15 ori.

— Minile cu degetele încheștate în față: ducerea palmelor la ceafă, cu coatele trase înapoi, revenire la poziția inițială. Se va repeta de 10—15 ori.

A. Exerciții din poziția șezînd.

— Șezînd pe scaun cu spatele rezemat de spătar: ducerea brațelor, prin lateral sus, cu atingerea palmelor, revenire la poziția inițială. Exercițiul se repetă de 10—15 ori, lent.

— Ducerea brațelor, prin înainte sus, revenire la poziția de bază. Se repetă de 10—15 ori.

— Rotații de brațe, executate din umeri, de câte 10 ori în fiecare sens.

— Ducerea brațelor prin înainte lateral, cu palmele în sus, revenire la poziția inițială. Se repetă de 10—15 ori, lent.

B. Exerciții din poziția stînd (în picioare).

— Stînd depărtat, cu bastonul ținut la spate, la nivelul coapselor: aplecarea trunchiului înainte, concomitent cu depărtarea bastonului de corp, revenire la poziția inițială. Mișcarea se repetă, lent, de 10—12 ori.

— Stînd depărtat, cu trunchiul aplecat înainte și brațele în jos: se fac rotații de brațe, din umeri, de câte 10 ori în fiecare sens.

— Se execută mișcarea de înot, bras sau craul, cu brațele, timp de 1—2 minute, în ritm lent.

C. Exerciții din poziția culcat

— Culcat pe spate, cu brațele pe lingă corp: apucarea umărului drept cu mina stîngă și a umărului stîng cu mina dreaptă, revenire la poziția inițială. Se execută de 10—15 ori.

— Avînd mingi de oină în minile: ducerea brațelor peste cap și apoi, prin lateral, alunecînd pe podea, ajungînd în poziția inițială. Mișcarea se execută în continuare de 15 ori.

— Culcat pe spate, cu brațele lateral, cu mîciuci în minile (sticle goale): ducerea brațelor sus și apoi revenire la poziția inițială. Se va executa lent de 15—20 ori.

Gimnastica medicală în tratamentul artrozei cotului

În timpul exercițiilor se vor folosi următoarele aparate de gimnastică: baston, mîciuci, minge medicinală, extensor, roată cu minere.

— Șezînd pe scaun, cu spatele rezemat de spătar: se face masaj sau automasaj calmant, local sau pe întreg membrul superior suferînd, timp de 3—5 minute.

— Ducerea palmei la umărul opus, îndoind cotul suferînd, revenire la poziția inițială; se repetă de 15 ori.

— Stînd, cu fața la perete: minile sprijinite la înălțimea umerilor, îndoirea și întinderea lentă a brațelor, de 10—12 ori.

— Șezînd în cada cu apă caldă, minile pe șolduri: urcarea cu minile pe trunchi, până se ajunge la nivelul subțiorilor, revenire la poziția de bază; se repetă de 15—20 ori.

— Întinderea brațelor înainte, sub apă, revenire cu minile pe șolduri. Mișcarea se execută de 15—20 ori.

— Șezînd, cu minile la spate, apucate jos: ducerea minilor în sus, pe spate și apoi coborîrea lor. Se execută de 10—15 ori, lent.

— Șezînd, cu mina sănătoasă așezată pe palma minii cu cotul suferînd: îndoirea cotului suferînd (flexia antebrațului), opunînd rezistență mică, cu mina sănătoasă, întinderea cotului (extensie), împingînd cu mina sănătoasă ușor. Se va executa de 10—12 ori lent.

A. Exerciții din poziția șezînd

— Șezînd depărtat, cu bastonul în față: îndoirea coatelor pînă ce se ajunge cu bastonul pe piept, întinderea coatelor. Mișcarea se va repeta de 10—15 ori, lent.

— Șezînd pe bancă (scaun), cu bastonul ținut deasupra capului: îndoirea coatelor, concomitent cu așezarea bastonu-

lui pe omoplați (la spate), revenire cu brațele sus. Se va repeta lent, de 10—15 ori.

— Ducerea palmelor la ceafă, cu degetele încheștate și coatele trase înapoi, revenire cu brațele jos. Se execută de 15 ori.

— Se duc palmele la ceafă și se execută mișcarea de apropiere și depărtare a coatelor, de 10—15 ori, lent.

— Șezind pe scaun cu brațele sus, având haltere de un kg în mâini: îndoirea coatelor aducând halterele la umeri, întinderea brațelor. Se va executa lent, de 10—12 ori.

B. *Exerciții din poziția stînd* (în picioare)

— Stînd depărtat, cu extensorul ținut deasupra umerilor: întinderea extensorului (1—2 elastice) și apoi readucerea lent la poziția inițială. Se repetă de 7—8 ori.

— Stînd cu fața la scară, apucat la nivelul umerilor: apropiere de scară prin pași mici, concomitent cu îndoirea coatelor, depărtare de scară la fel, întinzind coatele. Se execută de 10—15 ori.

— Stînd, cu spatele la scară, apucat la nivelul șoldurilor: depărtare și apropiere de scară prin pași mici. Se execută de 10—15 ori.

C. *Exerciții din poziția culcat*

— Culcat, cu fața în jos, având brațele întinse, cu roata cu minere în mâini: îndoirea coatelor, aducînd roata lingă cap, apoi întinderea brațelor. Se va repeta de 15—20 ori.

— Culcat pe spate, cu brațele pe lingă corp, având haltere de un kg în mâini: îndoirea coatelor aducînd halterele la umeri, revenire la poziția inițială. Se poate executa lent, de 10—12 ori.

— Culcat cu fața în jos, brațele întinse înainte, cu mingea medicinală de 2—3 kg în mâini: îndoirea coatelor aducînd mingea la cap, revenire cu brațele întinse. Se poate executa de 10—12 ori.

— Ducerea mingii la ceafă, revenire la poziția inițială. Se va executa de 10—12 ori.

— Flotări în brațe (ridicarea corpului de pe podea, în sprijin pe palme și degetele picioarelor), revenire la poziția inițială. Se va executa lent, de 7—8 ori.

D. *Exerciții din poziția pe genunchi*

— Pe genunchi, șezind pe călcîie: aplecarea trunchiului înainte, concomitent cu așezarea palmelor pe podea și îndoirea coatelor. Revenire la poziția inițială. Se va executa de 8—10 ori.

— Pe genunchi și pe palme: îndoirea coatelor concomitent cu ridicarea membrului inferior stîng întins înapoi, revenire la poziția inițială și apoi se execută la fel cu dreptul. Mișcarea se repetă alternativ de 7—8 ori cu fiecare picior.

Gimnastica medicală în tratamentul artrozei pumnului

— Șezind pe scaun, cu spatele rezemat de spătar: se face un masaj (automasaj) calmant asupra mîinii și antebrațului suferind, timp de 3—5 minute.

— Se introduce mina, pînă la cot, într-un cazan cu apă caldă (lighean) și se face mișcarea de flexie (apropierea mîinii la antebraț) și apoi extensia (mișcarea opusă) executate din articulația pumnului. Se vor face 15—20 de mișcări, lent.

— Închiderea și deschiderea pumnului. Se execută lent de 15—20 ori.

— Rotația mîinii din articulația pumnului, de cite 10—15 ori, în fiecare sens.

A. *Exerciții din poziția șezînd*

— Șezind pe scaun, cu haltere mici de un kg în mâini: se fac rotații din pumni, în ambele sensuri, de cite 10 ori.

— Flexia și apoi extensia, executate din articulațiile pumnilor, de cite 10—12 ori fiecare.

— Avînd bastonul în mîini: ducerea bastonului la ceafă revenire la poziția inițială. Se execută de 15—20 ori.

B. *Exerciții din poziția stînd* (în picioare)

— Stînd depărtat, cu brațele lateral, avînd mîciuci în mîini: rotații executate din articulațiile pumnilor, de cite 10—15 ori în fiecare sens.

— Stînd depărtat, cu brațele lateral, avînd haltere de un kg în mîini: flexia și extensia executate din articulațiile pumnilor (se lasă haltera în jos și apoi se duce în sus). Mișcarea se execută de 10—12 ori.

C. *Exerciții din poziția culcat*

— Culcat pe spate, cu brațele întinse sus, avînd haltere de un kg în mîini: rotații din articulațiile pumnilor, executate de 10—12 ori, în fiecare sens.

— Avînd mîciuci în mîini (sticle goale): flexia și extensia mîinilor, executate din articulațiile pumnilor. Se va face de 10—15 ori, fiecare.

— Rotații executate din articulațiile pumnilor, de cite 10—15 ori, în fiecare sens.

— Culcat pe spate, cu brațele lateral, avînd haltere de un kg în mîini: flexia și extensia executate din articulațiile pumnilor. Se va repeta, lent, de 10—15 ori, fiecare mișcare.

Gimnastica medicală în tratamentul coxartrozei

— Mersul pe bicicletă sau pedalajul la bicicleta de cameră este un excelent exercițiu, atît în prevenirea cit și în tratamentul coxozei.

— Se indică alternarea poziției șezînd, din oră în oră, cu poziția stînd și mersul, cel puțin cinci minute, pentru a păstra în mare parte mobilitatea șoldului.

— Odihna se va face pe un pat tare și de preferat cu fața în jos, pentru a împiedica fixarea șoldului în poziție de flexie.

— Ședința de gimnastică medicală are o durată de cel puțin 30 minute și se poate face zilnic sau de două ori pe zi, dimineața, ca gimnastică de înviorare și după-amiaza, la două ore de la masă.

— Se vor face exerciții de mobilitate a șoldului pînă la limita durerii.

— Înainte de începerea exercițiilor fizice, se indică aplicarea unui masaj calmant asupra șoldului și coapsei.

— Se indică mișcările în apă caldă.

— Cele mai indicate poziții în timpul gimnasticii sînt: culcat, pe genunchi și șezînd.

— Să se evite creșterea în greutate.

— Culcat, cu fața în jos, apoi pe spate: se face masaj calmant asupra șoldului și coapsei timp de 3—5 minute.

— Pedalaj, la bicicleta de cameră, timp de 5—10 minute, în ritm de 30 de pedalări pe minut.

— Șezînd depărtat, cu minile pe podea, lîngă șolduri: aplecarea trunchiului înainte, concomitent cu apucarea gleznelor. Se execută mișcarea lent, de 10—12 ori.

— Ghemuit, cu minile pe podea: întinderea genunchilor fără desprinderea minilor de pe podea, revenire în ghemuit. Se va repeta de 10—12 ori, lent.

— Șezînd în cada cu apă caldă: ducerea genunchiului stîng la piept, revenire cu piciorul jos, apoi cu dreptul la fel. Se repeta de 10—12 ori cu fiecare genunchi.

— Aceeași poziție: ducerea ambilor genunchi la piept, concomitent cu apropierea capului de ei, revenire la poziția inițială. Mișcarea se va repeta de 10—15 ori.

— Pedalaj, ca la bicicletă, fără scoaterea picioarelor din apă, timp de 1—2 minute.

— Aplecarea trunchiului înainte, concomitent cu apucarea gleznelor, revenire la poziția inițială. Mișcarea se execută, lent, de 10—15 ori.

— Ridicarea membrelor inferioare, întinse deasupra apei, revenire la poziția de bază. Se va repeta mișcarea de 10—12 ori.

— Șezînd între: ducerea membrului inferior, cu șoldul suferind întins în sus, revenire la poziția inițială și se execută de 15 ori, lent.

Exerciții din poziția pe genunchi.

— Pe palme și pe genunchi: ducerea genunchiului stîng la piept, revenire la poziția inițială și se repeta cu dreptul. Mișcarea se va executa de 10—12 ori cu fiecare genunchi.

— Ducerea membrului inferior stîng, întins, înapoi și sus, revenire la poziția de bază și se repeta la fel cu dreptul. Se va executa de 10—12 ori, cu fiecare membru inferior.

— Îndoirea brațelor, concomitent cu ducerea membrului inferior stîng întins în sus, revenire la poziția inițială și se repeta la fel cu dreptul. Se va executa de 10 ori, cu fiecare membru inferior.

— Așezare pe călcîie și apoi revenire la poziția inițială. Se repeta, lent, de 10—12 ori.

— Ducerea membrului inferior stîng, întins, lateral, cu sprijin pe vîrf, revenire la poziția de bază și se execută la fel cu dreptul. Mișcarea se repeta de 10 ori, cu fiecare membru inferior.

Gimnastica medicală în tratamentul gonartrozei

Se recomandă păstrarea greutății corpului în limite normale. Cel mai indicat sport de practicat, fără caracter competițional, este înotul. Se indică un procedeu din culcat pe spate, cu membrele întinse, așezînd săculeți cu nisip, de 2—3 kg, deasupra genunchilor și menținerea lor 10—15 minute. După ameliorarea durerilor se indică gimnastica medicală, care se face zilnic sau de două ori pe zi, timp de 30 minute.

— Se face un masaj calmant (automasaj) în jurul genunchiului și pe coapsă, timp de 3—5 minute.

— Pedalaj, pe bicicleta de cameră, timp de 5—10 minute, în ritm de 30 de pedalări pe minut.

— Șezînd la marginea mesei, cu gambele atîrnînd: întinderea genunchilor cu menținerea poziției, cinci secunde, revenire la poziția de bază. Exercițiul se execută de 10—12 ori.

— Culcat pe spate: pedalaj ca la bicicletă, timp de un minut.

— Ducerea genunchilor pe abdomen, revenire la poziția inițială. Mișcarea se repeta, lent, de 15 ori.

— Stînd cu fața la perete, minile sprijinite de el, la înălțimea umerilor: ducerea genunchiului stîng la piept, revenire

cu piciorul jos și se execută la fel cu dreptul. Se repetă alternativ de 20 de ori.

— Îndoirea genunchilor (ghemuire), revenire la poziția stînd. Se va executa de 7—8 ori, lent.

— Șezînd pe scaun, cu mînea medicinală (carte) de un kg între glezne: întinderea genunchilor cu menținerea poziției cinci secunde, revenire la poziția de bază. Se va executa de 10—12 ori.

— Șezînd pe scaun, avînd săculeți cu nisip, de un kg, fixați la glezne: ridicarea genunchilor la piept cu menținerea poziției, cinci secunde, revenire la poziția pe podea. Mișcarea se execută lent, de 10—12 ori.

— Șezînd, în cada cu apă caldă: aplecarea trunchiului înainte, așezînd mîinile pe genunchi și apăsînd ușor în jos, pentru întinderea lor. Se execută de 10—15 ori.

— Pedalaj, ca la bicicletă, fără scoaterea picioarelor din apă, timp de 1—2 minute.

— Alunecarea șezutului spre călcîie, concomitent cu îndoirea genunchilor. Revenire la poziția inițială. Mișcarea se execută lent, de 15 ori.

— Îndoirea și întinderea genunchilor, cu menținerea picioarelor la înălțimea de 20—30 cm de fundul căzii. Se execută de 15—20 ori, lent.

Exerciții din poziția șezînd pe podea

— Șezînd, avînd săculeți cu nisip, de un kg, fixați deasupra gleznelor ridicarea membrului inferior stîng, întins din genunchi, revenire cu piciorul jos și se repetă la fel cu dreptul. Mișcarea se execută de 10 ori, cu fiecare membru inferior.

— Avînd mînea medicinală, de două kg, între glezne: ducerea genunchiului la piept, revenire la poziția inițială. Se va repeta lent, de 10—12 ori.

— Șezînd, cu genunchii îndoîți, tălpile pe podea, avînd săculeți cu nisip de un kg fixați de glezne: ducerea membrului inferior stîng întins la 45° cu menținerea poziției cinci secunde, revenire la poziția inițială și se execută cu dreptul la fel. Se va repeta de 20 ori alternativ.

Exerciții din poziția culcat

— Culcat pe partea stîngă, cu brațele în prelungirea corpului și avînd un săculeț de nisip de două kg fixat la glezna piciorului drept: ducerea genunchiului drept la piept, revenire la poziția inițială. Mișcarea se execută de 10—12 ori, lent, apoi se repetă cu genunchiul stîng.

— Balansul membrului inferior drept, înainte și înapoi, cu maximum de amplitudine. Se execută lent, de 10—12 ori și apoi se repetă la fel cu stîngul.

— Culcat cu fața în jos, avînd mînea medicinală de două kg, între glezne: îndoirea genunchilor ducînd călcîiele spre șezut, revenire la poziția inițială. Exercițiul se execută lent, de 10—12 ori.

— Culcat cu fața în jos, cu genunchii îndoîți și gambele la verticală, avînd săculeți de nisip de un kg fixați la tălpi: ridicarea coapsei stîngi de pe podea (extensia coapsei), ținînd gamba în sus, revenire la poziția de bază și se repetă la fel cu coapsa dreaptă. Mișcarea se va executa alternativ, lent, de 10—12 ori.

Gimnastică medicală în tratamentul artrozei de gleznă

Înainte exercițiilor se va face un masaj calmant (auto-masaj) la nivelul gleznei, timp de 3—5 minute. Se vor face exerciții fizice în apă caldă.

Șezînd pe scaun, cu spatele rezemat de spătar, avînd picioarele într-un cazan cu apă caldă: se face mișcarea de strîngere a degetelor și apoi de întindere. Se execută, lent de 10—12 ori.

— Ridicarea tălpilor, rămînînd cu călcîiele pe fundul cazanului, revenire cu tălpile jos. Se repetă de 15—20 ori.

— Ridicarea pe vîrfurile picioarelor, menținînd poziția cinci secunde, revenire cu călcîiele jos.

— Ridicarea în poziția stînd (în picioare), revenire în șezut pe scaun. Mișcarea se va repeta de 10—12 ori, lent.

— Rotații ale labelor picioarelor, executate din glezne, de cîte 10—15 ori în fiecare sens, ridicînd tălpile de pe fundul cazanului.

— Șezînd pe scaun: ridicarea pe vîrfurile picioarelor, revenire cu călcîiele pe podea. Mișcarea se va repeta de 15 ori, lent.

A. Exerciții din poziția șezînd

— Pedalaj, la bicicleta de cameră, timp de 5—10 minute un ritm de 30—45 pedalări pe minut, apăsînd cu degetele pe pedale.

— Șezînd pe scaun: ridicare pe vîrfurile piciorului stîng și călcîiul piciorului drept, apoi se inversează mișcările (jocul gleznelor). Se execută alternativ de 15—20 ori, lent.

— Tălpile pe un cearceaf: strîngerea cearceafului cu degetele. Mișcarea se face de 4—5 ori, lent, iar pentru îngreunare, se așază la capătul opus o greutate de 1—2 kg.

— Avind săculeți cu nisip, de două kg, fixați pe degete; ridicarea tălpilor rămânând cu călcăiele pe podea, revenire la poziția inițială. Exercițiul se repetă de 15—20 ori, lent.

B. Exerciții din poziția pe genunchi

— Așezare pe călcăie, fără a ridica minile de pe podea, revenire la poziția inițială. Se repetă lent, de 15 ori.

— Așezarea piciorului stâng, cu talpa pe podea, revenire la poziția inițială. Mișcarea se execută lent, de 10—15 ori.

— Ridicarea șezutului, concomitent cu desprinderea genunchilor de podea, revenire la poziția de bază. Se va repeta, lent, de 15 ori.

Manipulațiile vertebrale sînt indicate în: nevralgia cervicobrahială, cervicalgiile post traumatice sau legate de artroza cervicală, sindromul Barré-Lieou, sindromul simpatic cervical posterior, tulburări psihice anxioase, cefaleele de origine cervicală, periartrită scapulo-humerală blocată, dorsalgiile de postură, algiile scoliozei, dorsalgiile de efort, nevralgiile intercostale în legătură cu o entorsă vertebro-dorsală cronică sau a unei entorse costale posterioare sau anterioare, lumbago acut, lombalgiile cronice, sciaticile discale, coxiciunile consecutive unei căderi sau după naștere, entorse costo vertebrale ale falselor coaste.

Presopunctură și acupunctură

În durerile articulațiilor mâinilor:

a) *Iazul înșorit* — TF_4 — care se află pe dosul mîinii, la mijlocul ei, pe scobitura din apropierea plicei pumnului.

b) *Punctele extrameridiane*, care se află pe fața dorsală a degetelor, în apropierea articulațiilor interfalangiene a doua și la nivelul spațiilor interdigitale (dintre degete). Se vor masa prin tonifiere (în sensul înșurubării), timp de cinci minute, mina fiind așezată pe masă, palma în jos și cu degetele depărtate. Zilnic se va face un masaj, în total 10 pe serie.

În durerile de cot, masaj prin tonifiere (înșurubare) al punctului *Iazul de la cotitură* — VS_3 — care se află pe plica cotului, pe marginea internă a tendonului mușchiului brahial. Se va masa timp de cinci minute, zilnic, în total 10 ședințe pe serie.

În durerile de umăr, masaj al punctelor:

a) *Strălucirea cerului* — TF_{15} — care se află la jumătatea distanței dintre ceafă și umeri, la inserția superioară a mușchiului trapez.

b) *Strămoș divin* — IS_{11} — care se află la mijlocul unghiului inferior al osului omoplat, de partea bolnavă. Se vor masa prin tonifiere, (înșurubare), cinci minute, pe zi, total 10 ședințe pe serie.

În durerile de ceafă, în spondiloza cervicală, prin tonifiere a punctului *Creasta cerului* — IS_{16} — care se află pe linia orizontală ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la întărirea sa cu mușchiul sternocleidomastoidian.

În durerile de spate, masaj prin tonifiere (înșurubare) a punctului *Ultima limită Iang* — VG_9 — care se află sub vertebra a 7-a toracală, ce se găsește deasupra liniei orizontale ce trece prin unghiul inferior al omoplaților. Se va masa timp de cinci minute, zilnic, câte 10 ședințe pe serie.

În durerile din regiunea lombară, prin masaj al punctelor:

a) *Izvorul podișului extern* — VB_{34} — care se află în scobitura de sub genunchi, pe fața antero-externă a gambei, la unirea celor două oase, tibia și peroneul, prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe pe serie.

b) *Poarta destinului* — VC_4 — care se află sub vertebra a doua lombară, în spațiul al doilea intervertebral. Masajul se face prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

c) *Bariera Lang* — VG_3 — care se află în spațiul al IV-lea intervertebral, prin dispersie, adică în sensul deșurubării, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

În durerile de coxis, punctul *Înțepirea prelungită* — VG_1 — care se află sub ultimul segment al coloanei vertebrale. Se va masa cinci minute, prin dispersie (deșurubare), zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

Masaj liniar de o parte și de alta a apofizelor spinoase ale coloanei vertebrale cu ajutorul degetelor mari, suferindul fiind culcat cu fața în jos. Se va masa timp de 10—15 minute, zilnic sau de două ori pe zi, total 10—15 ședințe pe serie.

În durerile de sold și ale membrelor inferioare, a punctului *Lăcaș de boltă* — VB_{29} — care se află pe fața externă a soldului, imediat deasupra ridicăturii de la acest nivel, adică vârful crestei iliace, prin tonifiere (înșurubare) timp de cinci minute, zilnic o ședință, total pe serie 10 ședințe.

Punctul *Săritor în cer* — VB_{30} — care se află pe fața externă a soldului, sub punctul precedent, la distanță de 2,5 cm, prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe pe serie, zilnic câte una.

În durerile genunchilor, a punctului denumit *Nas de vițel* — S_{35} — care se află în scobitura de sub rotulă, din afara

tendonului. Se va masa prin tonifiere (înşurubare), timp de cinci minute, zilnic, 10 şedinţe pe serie.

În durerile de picioare, a punctului denumit A cincea întâlnire cu pământul — VB₄₂ — care se află în spaţiul dintre cele două oase din prelungirea degetelor patru şi cinci ale piciorului. Se va masa prin tonifiere, în sensul înşurubării, cinci minute zilnic, total 10 şedinţe pe serie.

Tratamentul balneoclimaterio

Sînt indicate pentru tratament balnear, lînd în considerare şi alte boli asociate, următoarele staţiuni: Băile Govora, pentru asocierea reumatismului degenerativ cu boli ale aparatului respirator şi nas, gît şi urechi (O.R.L.). Mai sînt indicate, pentru aceleaşi afecţiuni, staţiunile: Călimăneşti-Căciulata, Herculane, Olăneşti, Eforie Nord, Mangalia, Techirghiol.

În reumatismul cronic degenerativ, asociat cu boli digestive: Olăneşti, Călimăneşti-Căciulata, Govora, Herculane, Felix, 1 Mai, Amara (cînd sînt asociate cu boli hepato-biliare, dischinezii biliare, pria apa de sondă); Mangalia prin apele sulfuroase în constipaţia habituală, boli hepato-biliare şi stări după colecistectomie.

În reumatismul cronic degenerativ, asociat cu boli cardiovasculare: Vatra Dornei, Felix, 1 Mai, Călimăneşti-Căciulata, Govora, Herculane, Olăneşti, Pucioasa.

Reumatismul cronic degenerativ, asociat cu boli de nutriţie: Olăneşti, Călimăneşti-Căciulata, Govora, Herculane, Eforie Nord, Techirghiol (guta), Mangalia (guta), Amara.

Reumatismul cronic degenerativ, asociat cu boli renale: Călimăneşti, Căciulata, Olăneşti, Govora.

Reumatismul cronic degenerativ, asociat cu boli ginecologice: Bazna, Sovata, Govora, Amara, Eforie, Techirghiol, Ocna Sibiului, Felix, 1 Mai, Herculane, Pucioasa.

Reumatismul cronic degenerativ, asociat cu boli profesionale: Călimăneşti-Căciulata, Govora, Olăneşti, Herculane.

Reumatismul cronic degenerativ, asociat cu boli dermatologice: Olăneşti, Călimăneşti-Căciulata, Govora, Felix, 1 Mai, Herculane, Eforie, Mangalia, Techirghiol.

Reumatismul cronic degenerativ, cu osteoporoză: Govora, Bazna, Ocna Sibiului, staţiunile de pe litoral, Bilbor (jud. Harghita), cu ape minerale carbo-gazoase-bicarbonatate-calcice-magneziene, cu conţinut bogat în fluor pentru cura internă.

Reumatismele degenerative şi abarticulare, fără boli asociate, se pot trata în următoarele staţiuni: Amara, Bazna, Govora, Herculane, Olăneşti, Băltăreşti, Călimăneşti-Căciulata, Eforie Nord, Felix, 1 Mai, Geoagiu, Mangalia, Moineasa, Neptun, Ocna Sibiului, Pucioasa, Săcelu, Sărata Monteoru, Slănic Prahova, Sovata, Techirghiol, Tinca, Vatra Dornei, Sîngeorz Băi.

Staţiuni permanente, de interes local: Bădeşti-Birla (Argeş), cu ape sulfuroase-iodurate-bromurate-termale, 52°; Brădet (Argeş), Băile Calacea (Timiş) cu ape izoterme, 38—39°, clorurosodice-bicarbonatate; Drîncei, (funcţionează în cadrul spitalului comunal Ghermăneşti, jud. Vaslui); Homorod (Braşov), cu apă sulfuroasă cloruro-sodică hipotonă izotermă, 38 grade şi cu nămol sapropelic; Nicolina (Iaşi), cu ape sulfuroase-iodurate-bromurate-bicarbonatate şi nămol mineral; Ocna Mureşului (Alba) cu ape cloro-sodice de mare concentraţie; Lacul Sărat (Brăila), cu apă sulfatată clorurată magneziană hipertonă şi nămol sapropelic; Ocna Şugag (Maramureş), cu ape minerale clorurate-sodice-calcice de mare concentraţie; Rotbav (Braşov), cu apă cloruro-sodică, iodurată, hipertonă; Sîngeorgiu de Mureş (Mureş), cu ape minerale clorurate-sodice-iodurate, hipotone şi nămol mineral; Vaţa de Jos (Hunedoara), cu ape minerale sodice-calcice slab sulfatate, termale; 35—38°.

Staţiuni locale sezoniere: Băiţa (Cluj), cu ape minerale sulfuroase-oligo-minerale, hipotone; Baia (Mehedinţi), cu ape minerale sulfuroase, oligo-minerale, hipotone-hipotermale; Balta Albă (Buzău), cu apă sărată slab sulfatată, magneziană hipotonă şi nămol sapropelic; Bîzuşa Băi (Sălaj) cu ape minerale slab sulfuroase-sulfatate, sodice, calcice-magneziene, hipotone; Bughia de Sus (Argeş), cu ape minerale sulfuroase cloro-sodice hipotone; Carei (Satu Mare), cu apă minerală clorurată bicarbonată sodică, hipotonă, hipotermă, 52°; Cărbunari (Maramureş), apă minerală sulfuroasă bicarbonată, clorosodică hipertonă; Giocoaia-Săcuieni (Bihor), apă minerală feruginoasă, bicarbonată sodică, hipotonică, hipertermă, 65°; Clîneni Băi (Brăila), cu apă minerală clorurată sulfatată-sodică-magneziană, calcică şi nămol sapropelic; Băile Coştiui (Maramureş), cu apă clorosodică: Cojocna (Cluj), ape minerale clorosodice de mare concentraţie, hipertone; Crăciuneşti (Maramureş), cu ape minerale sulfuroase-cloruro-sodice, hipotone; Cristuru Secuiesc (Băile Fintina sărată, jud. Harghita), cu ape minerale clorosodice de mare concentraţie; Dăneşti (Maramureş), cu

ape minerale sulfuroase bicarbonatate, clorurate, sodice, hipertone; Icoana (Olt), cu ape minerale de sonde, clorurate, sodice, iodurate, bromurate, hipertone, termale, 37°; Ideciu de Jos (Ideciu Băi jud. Mureș), ape clorosodice hipertone și nămol sapropelic; Jibou (Sălaj), apă minerală sulfuroasă, sulfată, sodică, calcică, magneziană, izotonă și nămol sapropelic; Marghita (Bihor), cu apă minerală bicarbonată, clorurată, sodică, hipotonă, hipertermală, +64°; Miercurea Sibiului (Sibiu), cu ape minerale clorosodice concentrate și nămol sapropelic; Murighiol (Tulcea), lacuri cu ape clorurosodice, calcice, magneziene, hipotone și nămol sapropelic; Muntași (Constanța) lac cu apă minerală clorurată-sodică, magneziană hipotonă și nămol sapropelic; Ocna Dejului (Cluj), cu ape minerale clorosodice slab sulfatate de mare concentrație, hipertone; Ocenele Mari și Oenița (Vilcea), cu ape minerale, clorosodice, foarte concentrate, cu lac helio-term și nămol sapropelic; Odorheiu Secuiesc (Harghita), cu ape minerale sulfuroase, carbo-gazoase, hipotone, cu nămol de turbă și mofete; Orzoaia de Sus (Prahova), cu ape minerale de sondă, iodurate, bromurate, clorosodice hipertone, izoterme; Potcoava (Olt), cu ape minerale de sondă clorurosodice, iodurate, bromurate, hipertone; Praid (Harghita), cu ape minerale clorurate sodice de mare concentrație, hipotermale și izotermale și Salina Praid; Satu Mare (Satu Mare) cu ape minerale sulfuroase oligo-minerale, hipertone, izotermale; Sărata Dea (Hunedoara) cu ape minerale clorosodice, bicarbonatate, hipertone; Sărmașu (Mureș), izvoare cu ape minerale clorurate, sulfatate, sodice, feruginoase, calcice, magneziene, hipotone și nămol sapropelic; Someșeni Băi (Cluj), cu ape minerale clorurate, bicarbonatate, sulfatate, sodice, hipotone și hipertermale și nămol mineral; Strunga Băi (Iasi), cu ape minerale sulfuroase sulfatate, bicarbonatate, calcice, magneziene, sodice, hipotermale; Telega (Prahova), cu ape minerale sulfuroase oligo-minerale, lacuri cu ape minerale cloruro-sodice, calcice, hipertone; Turda (Cluj) cu lacuri minerale cu caracter helio-term cu apă cloruro-sodică de mare concentrație, hipertona și nămol de turbă; Țicleni (Gorj) cu apă minerală de sondă, clorosodică, calcică, magneziană, hipertona, hipotermală, temperatura între 45—60°; Țintea (Băile Valea Stelei jud. Prahova), cu apă minerală de sondă și lacuri clorurate sodice, hipertone și nămol sapropelic.

XI BOLILE O.R.L.

Rinita banală și rinita gripală

Boli inflamatorii ale mucoasei nazale. Se manifestă prin strănuturi repetate, senzație de infundare a nasului, secreții, la început apoase, apoi muco-purulente, cefalee ușoare, febră. Pot da complicații ca: sinuzite, otite, faringite, laringite, traheo-bronșite. Se indică: ceaiuri, inhalatii, spălături nazale, apiterapie.

Ceaiuri

— *Ocimum basilicum* L. (busuioc). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită. Se poate folosi și ca inhalatii, de două ori pe zi, dimineața și seara.

— *Flores Sambuci* (flori de soc). Se beau 3—4 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori la 250 ml apă în clocot. Se pot face și inhalatii, de două ori pe zi.

— *Flores Tiliae* (flori de tei). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită. Se poate folosi și sub formă de inhalatii și spălături nazale. Se pune infuzia într-o farfurie adincă și cu nasul complet în infuzie se inspiră până ce lichidul ajunge în gură, apoi se aruncă afară.

— *Fructus Cynosbati* (fructe de măceș). Se prepară un decoct, cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă. Se fierbe 10 minute. Fructele se pun în apă când dă în clocot, pentru a nu se pierde prea mult din vitamina C.

Atunci când rinita gripală este însoțită de febră, este bine să se folosească:

— *Herba Centauri* (țintaură). Conține un alcaloid — eritricina — ce ajută la scăderea febrei. Infuzie, cu o linguriță la cană, ce se bea în trei reprize în cursul unei zile. Se poate prepara și tinctură din 20 g plantă macerată, opt zile, în 100 ml alcool. Se iau câte 30—40 picături, de 3—4 ori pe zi.

— *Cortex Salicis* (coajă de salcie). Este antitermică, sedativă, analgetică. Se beau trei linguri pe zi, dintr-un decoct, cu două linguri la cană.

— *Rhizoma Graminis* (rizom de pir). Are efect antitermic și acțiune antimicrobiană. Se beau 3—4 căni pe zi, dintr-o infuzie sau decoct, cu o linguriță la cană.

— *Flores et radix Primulae* (flori și rădăcini de ciuboțica cucului). Este bine să fie folosită când rinita gripală este însoțită și de tuse, căci are proprietăți antitusive. Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, de flori sau decoct, din rădăcină, cu o linguriță la cană. Când se folosește decoctul se recomandă și folosirea unui virf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

— *Eugenia caryophyllata* Thunb (cuișoare) și *Cortex Cinnamomi* (scorțișoară). Se folosesc pentru efectul lor antivirotic. Se fierb câte 4—5 g la o cană de apă, care se consumă în cursul unei zile.

Apiterapie

Inhalatii cu miere de albine. În acest scop se folosește un ceainic obișnuit, care să fie închis ermetic. Dispozitivul de turnare al ceainicului se prelungește cu un tub de plastic, de 20 cm lungime, la capătul căruia se pune un muștiuc de sticlă pentru gură, sau o pilnie de bachelită, prin care se inspiră vaporii eliminați. În ceainic se pun 50 ml apă și, după ce apa începe să fiarbă, se adaugă două lingurițe de miere de tei sau flori de munte, după care începe inspirarea vaporilor prin pilnia de bachelită. Apa trebuie să fiarbă moderat. Se inspiră astfel vaporii timp de 15—20 minute. Inhalatia să se facă seara la culcare. Concomitent, să se ia 100—150 g miere pe zi, în porții mici, câte o linguriță, de mai multe ori pe zi, care se reține în gură pentru a fi resorbită încet. Cea mai bună pentru consum este mierea cristalizată (zaharisită). Cura durează 20 de zile și în cazuri rebele chiar 30—50 zile. Cura de tratamente include, în medie, 30 de inhalatii. Când există aparate speciale pentru aerosoli, soluția se prepară cu apă distilată în proporție de 50%, iar la cei ce manifestă sensibilitate față de miere, se fac soluții și mai diluate, de 5—10%. Soluția se păstrează într-un vas de sticlă închis ermetic, la întuneric și răcoare. În aparatul de aerosoli se introduc 15—20 ml de soluție și se inspiră liniștit, prin nas sau gură. Ședința durează 20 minute. Se fac două ședințe pe zi, una dimineața și alta seara.

— *Soluție proaspătă, 50%, de miere în apă distilată.* Se înmoaie tamponane de tifon sau vată care se introduc în ambele nări. După două ore se observă o eliminare abundentă a secreției nazale.

— *Soluție alcoolică, 10%, de propolis.* Se prepară astfel: propolisul se sfarmă în particule mici. 10 g de propolis pisat se pun în 90 g alcool de 96°, într-o sticlă brună. Se agită timp de 30 minute. Pe sticlă se lipește o etichetă cu data

preparării și se păstrează la întuneric. Din cind în cind, amestecul trebuie agitat. După cinci zile, amestecul se filtrează prin tifon. Se pun 2—3 picături în fiecare nară.

Pentru desfundarea nărilor: soluție de apă caldă sărată (15 g sare la un litru de apă caldă). Se aspiră apa caldă sărată pe nas și se scoate pe gură. Se trece apoi la exerciții respiratorii pe nas, de la 2—10—15 minute, în mod treptat.

O linguriță rasă de bicarbonat de sodiu într-o farfurie adîncă cu apă caldă la temperatura suportabilă. Se bagă complet nasul în apă și se inspiră pînă ce apa trece în gură, care se aruncă apoi afară. Se procedează astfel pînă la terminarea apei din farfurie. Să se execute de două ori pe zi, dimineața și seara.

Rinite și rinosinuzite alergice

Rinitele și rinosinuzitele sînt boli inflamatorii ale mucoaselor nazale și ale sinusurilor, date de diferiți alergeni. Pot fi periodice, sezoniere și aperiodice (perene). Alergenii mai importanți ce le cauzează sînt: polenul, praful de casă, fulgii atmosferici, părul, praful din făină, praful din cereale etc. Se manifestă prin congestie nazală (nas înfundat), strănut în salve, rinoree seroasă sau sero-mucoasă, prurit nazal și al gitului, prurit conjunctival, lăcrimare, oboseală, iritabilitate, depresiune, tuse. Indicații: ceaiuri, inhalatii, spălături nazale, presopunctură, acupunctură, electroterapie, tratament balneoclimateric.

— *Flores Millefolii* (coada șoricelului). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană. Se poate folosi și sub formă de inhalatii, de două ori pe zi și ca spălături nazale.

— *Ribes nigrum* L. (muguri de coacăz negru). Are o acțiune net antialergică. Se beau 1—2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană. Macerat glicerinat, 50—100 g. Se iau 20—30 picături pe zi, puțin înainte de culcare, dizolvat extemporaneu într-un pahar cu apă.

— *Herba Violae tricoloris* (trei frați pătați). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană; sau infuzie concentrată, cu patru linguri la cană. Se ia câte o lingură la trei ore. Se poate folosi și sub formă de inhalatii și spălături nazale.

Presopunetură și acupunetură

Se va masa punctul numit *Fundul căii* — IG_4 — care se află la unirea celor două oase, din prelungirea degetelor mare și arătător de la mină. Se va face masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe pe serie.

Se va masa punctul numit *Întilnirea mișmelor* — IG_{20} — care se află în apropierea aripilor nasului. Se recomandă masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, 1—2 ședințe pe zi, total 10 ședințe pe serie.

Se va masa punctul *Mlaștina vînturilor* — VB_{20} — cînd guturaiul este însoțit de febră. Acest punct se află pe ceafă, pe linia orizontală ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale. Se face masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, total 10 ședințe pe serie.

În rinita alergică se va masa punctul *Asaltul suprem* — F_3 — care se află pe fața dorsală a labei piciorului, în unghiul format de prelungirea celor două oase ale degetelor unu și doi. Se face masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, total 10 ședințe pe serie.

Masaj al punctului denumit *Izvorul de la cotitură* — F_8 — situat deasupra extremității interne a plicei de flexie a genunchiului. Se face masaj prin tonifiere (înșurubare), cinci minute, două ședințe zilnic, total 10 ședințe pe serie.

Electroterapie

Galvanizări, sub formă de guler, durata de 20—30 minute pe ședință, intensitate 5—10 mA, total 10—15 proceduri pe serie.

Ionizări endonazale, cu clorură de calciu, 10%, sau zinc, 1—2%, intensitate 1—5 mA, durata 10—15 minute, total 10—15 ședințe pe serie, cu rezultate foarte bune.

Raze ultraviolete. Se iradiază fiecare narină în parte prin intermediul unui dispozitiv special; durata iradierii este de 2—3 minute, zilnic sau la două zile o ședință, total 10—12 ședințe pe serie.

Iradieri cu ultraviolete, pe regiunea tălpilor, 2—5 minute, în total 10—15 iradieri pe serie.

Ultraviolete generale, în doze crescînde, pînă la 10 minute, plus 10 pe fața posterioară și anterioară a corpului și apoi descreșcînd pînă ce se ajunge iarăși la un minut, plus un minut, în total 20 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

În stațiunile: Băile Govora, Olănești, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina (Iași), Săcelu. Sint indicate apele sulfuroase.

Rinite cronice catarale hipertrofice

Sint boli ce se caracterizează printr-o degenerare a mucoasei nazale de tip edematos polipoid. Mucoasa nazală, mai ales la nivelul cornetului inferior, se îngroașă, devine albicioasă-albăstruie, neregulată și astupă fosele nazale. La început, obstrucția nazală apare la o singură nară, în special la poziția culcat, apoi devine bilaterală și permanentă. Bolnavul se plînge de uscăciune a gurii, a nasului, are mirosul și auzul scăzut, sforăie în somn. Indicații: ceaiuri, inhalatii, spălături nazale, apiterapie, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Rp. *Thymus serpyllum* L. (cimbrisor, cimbru de cîmp) și *Thymus vulgaris* L. (cimbru de grădină). Se folosesc ca dezinfectante și antiseptice ale căilor respiratorii. Dintr-o infuzie cu o linguriță de plantă la 200 ml apă fierbinte, se beau 2—3 căni pe zi.

Inhalatii, cu 1—2 lingurițe la 200 ml apă fierbinte, care se introduce în vasul pentru inhalatii.

Spălături nazale. Se pune infuzia într-o farfurie adîncă. Se introduce nasul și se inspiră, la temperatura suportabilă, 35—37°, pînă ce ajunge în gură și apoi se aruncă afară. Se pot face de două ori pe zi, dimineața și seara. Se continuă pînă la ameliorare și vindecare.

Lavandula angustifolia Mill (levănțică). Conține ulei volatil antiseptic, dezinfectant și antispasmodic. Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se poate folosi și la inhalatii.

Flores Chamomillae (flori de mușetel). Se beau 2—3 ceaiuri pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță de flori la 200 ml apă în clocot. Se poate folosi și ca inhalatii și spălături nazale, cu două lingurițe de flori la 200 ml apă în clocot.

Rosmarinus officinalis L. (rozmarin). Are efecte bacteriostatice pe un mare număr de germeni. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă. Se folosește și sub formă de inhalatii, de două ori pe zi.

Apiterapie

Propolis, unguent 20%, în vaselină. Se ung nările de două ori pe zi.

Propolis, soluție în glicerină. Se amestecă 30 g propolis fărimțat cu 100 g alcool de 96°. Se lasă soluția timp de șapte zile agitând-o din când în când și apoi se filtrează prin tifon. Se amestecă o parte din această soluție cu două părți glicerină. Se badijonează mucoasele nărilor, de 1—2 ori pe zi, timp de 10—15 zile.

Propolis, soluție alcoolică 10%. Se folosește sub formă de picături (o parte soluție, cu o parte apă distilată). Se pun 3—5 picături în fiecare nară, de două ori pe zi.

Fagure de miere, bucăți. Să se mestece cite o bucată, de trei ori pe zi, apoi se inghite. Când nasul s-a desfundat, se va consuma numai o dată pe zi, timp de două săptămâni.

Soluție proaspătă de miere 50% în apă distilată. Să se păstreze într-un vas închis ermetic, ținut la întuneric și răcoare. Se folosesc tampoane de tifon sau vată înmuiate în soluție, cu care se tamponează nările, de două ori pe zi dimineața și seara, timp de cel puțin 20 zile, până la ameliorare sau chiar vindecare.

Electroterapie

Unde scurte, frunte-ceafă, dozele I și II, durata ședinței 5—10 minute; total 10 ședințe pe serie.

Aplicații de nămol pe față la temperatura de 42—45°, timp de cinci minute, zilnic sau la două zile, total 10—15 proceduri pe serie.

Tratament balneoclimateric.

Sint indicate stațiunile: Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina Iași, Săcelu și Strunga.

Rino-faringita și faringita acută și cronică

Faringita este inflamația acută sau cronică a mucoasei faringiene produsă de virusuri sau microbi. Când cuprinde și mucoasa nazală se numește rino-faringită. Poate să îmbrace mai multe forme:

1) faringita eritematoasă roșie, frecventă la bolnavii operați de amigdale, fiind de origine virotică. Se manifestă prin febră, stare de oboseală, senzație de arsură și uscăciune a gâtului, a nasului, dureri la înghițit, ușoară răgușală, uneori tuse.

2) faringita pultacee produsă, de obicei, de microbi (mai ales streptococi). Prezintă depozite albe la nivelul foliculilor limfatici. Febra și alterarea stării generale sint mai accentuate.

Sint indicate ceaiuri, apiterapie și tratament balneoclimateric.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Infuzie (două căni pe zi), inhalații și gargară, de 2—3 ori pe zi.

— *Glycyrrhiza glabra* L. (lemn dulce). Macerat la rece, cu o jumătate linguriță plantă pisată (rădăcină) la 200 ml apă. Se bea în cursul unei zile. Se mai poate folosi sub formă de gargară și inhalații de 2—3 ori pe zi. Este contraindicat sub formă de ceaiuri la hipertensivi.

— *Quercus robur* L. (stejar). Decoct, cu două lingurițe de coajă, la 200 ml apă. Se fierbe 20—30 minute. Se beau două căni pe zi. Se poate folosi și sub formă de gargară, din trei lingurițe la 200 ml apă. Se fierbe și se folosește la temperatura suportabilă, de 2—3 ori pe zi.

— *Origanum vulgare* L. (șovîrv). Se beau 2—3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 15 g plantă la 200 ml apă clocotită.

Apiterapie

Propolis, soluție alcoolică 10%. Se pun 10 picături la o ceașcă de ceai de mușetel. Se face de două ori pe zi gargară și se inghite.

Tratament balneoclimateric

Sint indicate stațiunile: Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Săcelu, Nicolina Iași și Strunga.

Rinita hipo și atrofică — Ozena

Se caracterizează prin atrofia mucoasei nazale și prezența de cruste cu miros respingător. Se întâlnește mai ales la femei, la vîrsta pubertății. Cauzele sint neprecizate. Se indică: spălături nazale, apiterapie, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Spălături nazale cu sare (ser fiziologic). La un litru de apă clocotită se pune o linguriță de sare de bucătărie. Se lasă să se răcească și se toarnă în pumn, aspirîndu-se soluția pe nas. Înmoaie crustele și ușurează dezlipirea lor. Se folosește pînă ce se dezlipesc crustele.

Apiterapie

Propolis, spray 10–20%. Să se pulverizeze în fiecare nară, de două ori pe zi, dimineața și seara.

Propolis, pomadă 20%. Să se ungă zilnic cele două nări, la o oră după folosirea sprayului.

Propolis soluție în glicerină — Se amestecă propolisul fărimțat (30 g) la 100 ml alcool 96°. Se lasă soluția timp de șapte zile, agitând-o din când în când și apoi se filtrează prin tifon. Se păstrează într-o sticlă brună. O parte din această soluție se amestecă cu două părți glicerină, adică un cm³ soluție propolis cu doi cm³ glicerină. Se înmoaie tifonul în această soluție și se infundă nările timp de 15 minute. Se repetă chiar de două ori pe zi, până la completa vindecare.

Electroterapie

Ionizări endonazale, cu iodură de potasiu 2–3%, cu o intensitate de 1–5 mA, durata de 15 minute: zilnic o ședință; total 15–20 ședințe pe serie

Tratament balneoclimateric

În stațiunile: Băile Govora, Bazna, Eforie Nord, Mangalia, Slănic Moldova, Techirghiol.

Faringo-amigdalita

Este inflamația amigdalelor, a mucoasei faringiene și a țesutului limfatic din jurul lor. Ganglionii maxilari și cervicali pot fi ușor măriți și dureroși. Debutul acestei boli este brusc, cu frison, febră mare și dureri în gât. Fundul gâtului și amigdalele sunt roșii, cu depozite izolate de exudat albicios (puroi), alături cu depozit alb-cenușiu, acoperind suprafața amigdalelor, formând o falsă membrană. Indicații: ceaiuri, gargare, electroterapie, presopunctură și acupunctură, tratament balneoclimateric.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușețel). Este un puternic antiseptic, bactericid, antiinflamator, anestezic. Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă, făcându-se concomitent și gargară.

— *Salvia officinalis* L. (salvia). Are acțiune antiseptică și bacteriostatică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml apă în clocot; sau infuzie, cu cinci frunze la 100 ml apă clocotită, care se folosește ca gargară, de mai multe ori pe zi. Se poate folosi și în combinație, o linguriță de salvie și o linguriță de flori de mușețel.

— *Geum urbanum* L. (cerențel). Are acțiune antiseptică, dezinfectantă și calmantă. Decoct, cu două lingurițe de rădăcină mărunțită la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute și se folosește în trei reprize, numai după mesele principale. Decoct, cu trei lingurițe la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute și se folosește sub formă de gargară, de mai multe ori pe zi.

Gargară, din infuzie de rug de mure, frunze de nuc și petale de trandafiri, atunci când amigdalita se însoțește de tuse siccitoare.

Gargară cu infuzie de ceai de mușețel, cu două linguri, plus trei lingurițe de frunze de salvie, la o cană de 200 ml apă clocotită, cu care se face gargară până la completa vindecare.

Apiterapie

Propolis, soluție alcoolică 10%. Se iau câte 10 picături, la o ceașcă de ceai de mușețel, de 2–3 ori pe zi. După ce se face gargara, se înghite conținutul. Se face până la vindecare.

Rășina de brad. Amestecarea și sugerea a 20–30 g rășină de brad, proaspătă, în timpul unei zile, până la vindecare.

Electroterapie

Unde scurte, latero-cervical, doze I și II; durata unei ședințe cinci minute; total patru ședințe, cu rezultate foarte bune.

Presopunctură și acupunctură

Se masează punctul denumit *Perlă prețioasă* — VC₃₁ — care se află pe marginea scobiturii sternului, prin tonifiere (înșurubare), în sensul mersului acelor de ceasornic; timp de cinci minute; de două ori pe zi; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

În formele cronice sint indicate stațiunile: Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina-Iași, Săcelu, Strunga. Sint indicate apele sulfuroase.

Rino-sinuzita

Este inflamația mucoaselor nasului și sinusurilor. Poate fi acută sau cronică, purulentă sau nepurulentă, catarală. De obicei, este o complicație a gripei, a guturaiului, a rujelei, a scarlatinei. Se manifestă cu: cefalee, dureri frontale, deasupra orbitelor, uneori tumefacția pleoapelor superioare, dureri maxilare, ale obrazului, ale dinților, astuparea nasului cu secreții mucoase sau purulente (din nara corespunzătoare

de partea sinusului bolnav). Uneori, apare febră și stare generală proastă. Indicații: ceaiuri, inhalatii, apiterapie, electroterapie, presopunctură și acupunctură și tratament balneoclimateric.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Se beau 2—3 ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită.

Inhalatii, cu două lingurițe de flori la 200 ml apă în clocot. Se fac două inhalatii pe zi.

— *Salvia officinalis* L. (salvia) Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml apă în clocot.

Inhalatii, cu două lingurițe de frunze la 100 ml apă clocotită. Se fac două inhalatii pe zi.

— *Lythrum salicaria* L. (răchitan). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot.

— *Viola tricolor* L. (trei frați pătați). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită.

— *Geum urbanum* L. (cerențel). Decoct, cu două lingurițe de rădăcină mărunțită, la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute. Se folosește sub formă de aspirații nazale.

— *Flores Millefolii* (coada șoricelului). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană. Se poate folosi și sub formă de inhalatii, câte două pe zi și ca aspirații nazale.

Apiterapie

Propolis, soluție 5%. Se pun cinci picături cu pipeta în fiecare nară, de trei ori pe zi.

Electroterapie

Unde scurte, frunte-ceafă sau bilateral pe față; doza I și II; durata 5—10 minute; numărul ședințelor de la 10 la 20; cu rezultate foarte bune.

În faza cronică se indică aplicații cu nămol pe regiunea sinusurilor, simple sau sub formă de nămol electric (cu ajutorul curentului galvanic), la 42—44°, durata 10—15 minute, în serie de 10—12 ședințe.

Presopunctură și acupunctură

În sinuzita frontală, să se maseze punctul *Colina sprincenelor* — V_3 — care se află pe linia verticală ce trece prin extremitatea internă a sprincenelor, la locul său de unire cu pielea păroasă a capului. Se face masaj prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute pe ședință. Total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

În stațiunile: Baile Govora, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina-Iași, Săcelu, Strunga. Se folosească apele sulfuroase.

Laringite acute și cronice

Laringita este inflamația mucoasei laringiene, datorită unei răceli sau bolilor infecto-contagioase. Laringita cronică poate urma unei laringite acute banale, neglijate și netratate la timp. Variațiile bruște de temperatură, surmenaj vocal, atmosferă umedă sau cu multe pulberi și gaze sint cauze favorizante. Simptomele sint: răgușala care poate merge pînă la afonie, înepături, jenă dureroasă, uscăciune a gîtului, tuse uscată. Se indică: ceaiuri, gargară, inhalatii, apiterapie, presopunctură și acupunctură, electroterapie și balneoterapie.

Ceaiuri

Se folosesc plante cu efecte salutare în laringitele acute, care vindecă răgușala.

— *Althaea officinalis* L. (nalba mare), Macerat la rece, 30 minute, cu o lingură de rădăcină la 250 ml apă, la temperatura camerei. După strecurare se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea fracționat, în 3—4 reprize, în timpul unei zile. Decoct, cu 20 g rădăcină la 250 ml apă rece; se fierbe 10 minute; se folosește sub formă de gargară.

— *Verbascum phlomoides* L. (luminărică, coada vacii). Se beau două căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă în clocot.

— *Tussilago farfara* L. (podbal). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 15 g de frunze sau flori la 200 ml apă în clocot. Se poate folosi și sub formă de gargară.

— *Papaver rhoeas* L. (macul de cîmp). Petalele florilor se folosesc ca infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită. Se bea fracționat în timpul unei zile. Se face gargară cu ceaiul călduț.

— *Pulmonaria officinalis* L. (plumănică). Se beau 2—3 căni pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu o lingură de frunze la 200 ml de apă clocotită. Se poate folosi și sub formă de gargară.

— *Cetraria islandica* (L.) Ach (lichenul de piatră). Este un puternic antibiotic. Se beau trei căni pe zi, reci, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se

fierbe cinci minute și se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

— *Arnica montana* L. (arnică). Infuzie, cu două lingurițe de flori la 200 ml apă în clocot, cu care se face gargară, la 3—4 ore, atît în laringitele acute cît și în cele cronice.

Inhalații cu plante medicinale în amestec: mușetel, levănțică, cimbru, cimbrisor și rozmarin. Pentru a obține o mixtură, plantele se amestecă în mod egal. Două linguri din acest amestec se folosesc pentru infuzie cu un litru de apă fierbinte, într-un vas cu gura largă, deasupra căruia se așază un cornet perforat. Pacientul, cu un cearceaf sau un prosop își acoperă capul și aspiră vaporii degajați. Se fac două inhalații pe zi, dimineața și seara.

Răgușala trece cu un amestec de: frunze de podbal, rădăcină de nalbă și flori de luminărică, din care se face o infuzie. Se ia din această infuzie cîte o lingură, din oră în oră, pînă ce trece răgușala.

Ulei de brad și ulei de levănțică. Inhalație cu cîteva picături de ulei turnat în apa fierbinte. Se fac două inhalații pe zi, dimineața și seara.

Apiterapie

Propolis, soluție alcoolică 20—30%. Se iau 15—30 picături, înainte de mese, într-un pahărel cu apă sau lapte. Se fac două inhalații pe zi, dimineața și seara.

Proposept. Se sug 5—6 tablete pe zi sau se mestecă în gură cîte 5 g de propolis pe zi. Se folosește pînă la vindecare.

Mierea zaharisită, se suge cîte 30—50 g pe zi, ținindu-se mai mult timp în gură. Tratamentul durează 10—20 zile.

Presopunctură și acupunctură.

Punctul *Salt spre cer* — VC_{22} — care se află deasupra scobiturii osului stern, se mască prin tonifiere (înșurubare), cinci minute pe ședință. Se pot face două ședințe pe zi, total 10 ședințe pe serie.

Electroterapie

Ultrascurte, aplicate pe regiunea laringiană, cîte cinci minute, doze oligoterme în faza acută.

Unde scurte, în faza cronică, cu durată de 15—20 minute, doze medii sau calde; 10—15 ședințe pe serie; zilnic cîte o ședință.

Ionogalvanizare, cu iodură de potasiu 2%, negativul pe laringe, pozitivul pe ceafă; 5—10 minute; zilnic o ședință; total pe serie 10—15 ședințe.

Tratament balneoclimaterio

Sînt indicate stațiunile: Băile Govora, Bazna, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina-Iași, Săcelu, Slănic Moldova, Techirghiol și Strunga.

Otita externă

Este un proces inflamator localizat la urechea externă. Se poate prezenta fie sub forma unei inflamații a tegumentului conductului auditiv extern, fie sub forma unei eczeme acute sau cronice. Una din cele mai neplăcute și frecvente afecțiuni este furunculul conductului auditiv extern. Se datorește proastei deprinderi de a se scărpinga în ureche cu diferite obiecte murdare. Se manifestă prin dureri puternice și senzație de asurzire. Se indică apiterapie.

Propolis, alifie 20%. Se înfășoară un băț cu puțină vată și se unge conductul auditiv, de două ori pe zi.

Propolis, soluție alcoolică 5—7%. Se pun 5—10 picături în conductul auditiv, de trei ori pe zi sau, se îmbibă un tampon de vată în soluție, care se infundă în conductul auditiv extern, de două ori pe zi, dimineața și seara.

Otita medie acută

Este inflamația acută sau cronică a urechii (casa timpanului). Inflamația poate fi supurativă (otita medie supurantă) sau nesupurativă (otita medie catarală). Este determinată de infecții de vecinătate, de regulă din nas și gt. Începe cu durere, cu senzație de zvîcnituri, scăderi ale auzului, febră, frisoane, stare generală proastă. După 1—3 zile timpanul se perforază, se scurge puroiul. Odată cu aceasta, durerea scade sau dispare. Se indică comprese calde și apiterapie. Local, contra durerii, se indică căldură sub formă de săculeți cu mălai sau sare caldă.

Propolis, soluție alcoolică 5%. Se pun 10 picături, de trei ori pe zi, în conductul auditiv, iar seara, la culcare, se introduce în conductul auditiv al urechii bolnave o meșă de tifon înmuiată în soluție alcoolică 10%. Tratamentul durează 10—15 zile.

Otita medie supurantă cronică

Rezultă din cronicizarea unei otite medii acute. Poate îmbrăca o formă simplă, ușoară sau, forma obișnuită cu o evoluție mai serioasă. Forma simplă se manifestă printr-o scurgere gălbuie, nemiroșitoare, formind uneori coji în conduct și producând scăderi ale auzului. Forma obișnuită a otitei cronice se manifestă prin dureri în ureche, ce apar în perioade de acces și o senzație de greutate în jumătatea respectivă de cap, mai ales noaptea. Bolnavul are o scurgere din ureche și o scădere a auzului. Urechea este plină cu secreție purulentă, uneori grunjoasă, amestecată cu sînge, murdară și foarte urit mirositoare. Se indică apiterapie și electroterapie.

Apiterapie

Propolis, soluție alcoolică 5—7%. Se pun 10 picături în urechea bolnavă, de trei ori pe zi.

Propolis, soluție 30% alcoolică. Se îmbibă o meșă de tifon și se pune seara, la culcare, în ureche. Se face tratament 10—15 zile, pînă la completa vindecare.

Electroterapie

Unde scurte, biauricular, doza I și II; 5—10 minute. 10 ședințe pe serie; zilnic cîte o ședință.

Surditatea, surditatea prin otoscleroză

Surditatea este frecvent întilnită în bolile urechii, fiind de trei tipuri: surditate de transmisie, de percepție și surditate mixtă. Surditatea de transmisie este atunci cînd bolnavul aude rău vocea șoptită, dar aude vocea de conversație sau aude mai prost sunetele groase. Se produce prin obstacole situate la nivelul urechii externe (dop de cerumen, stenoză înăscută sau cicatriceală a conductului, nede dezvoltarea oselor auditive sau otitei medii). Surditatea de percepție este provocată de leziuni ale urechii interne (melc) sau ale căilor nervoase auditive. Bolnavul aude slab vocea de conversație, iar vocea șoptită nu o aude. Nu se aude pe sine și de aceea vorbește cu voce tare. Sunetele subțiri sînt auzite mai rău decît cele groase. Surditatea de tip mixt este întilnită în boli care interesează și urechea medie și urechea internă. Bolnavul aude rău și vocea șoptită și cea de conversație. Surditatea prin traumatism sonor este produsă în ur-

ma expunerii urechii la zgomot intens, de lungă durată (cazangii, nituitorii).

Otoscleroza este un proces de osificare progresivă a labirintului. Se manifestă prin zgomote sub formă de vijituri, pocnituri, fișieturi și scăderea auzului. Se manifestă în jurul vîrstei de 50 ani, mai ales la femei. Începe mai întii la o ureche, dar curînd apare și la cealaltă. Bolnavii vorbesc șoptit. Se indică apiterapie, presopunctură și acupunctură.

Propolis, soluție alcoolică 30—40%, în amestec cu ulei de măsline sau porumb, în proporție de 1/4. Se agită bine înainte de aplicare. Se introduce în ureche o meșă de tifon, îmbibată în această emulsie la copiii mai mari de cinci ani, seara, pentru 10—12 ore, 10—40 de aplicații, iar la adulți, o dată la două zile pentru 36 de ore, în total 10—12 aplicații.

Presopunctură și acupunctură

Punctul *Fereastra cerului* — IS_{10} — care se află pe linia orizontală ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la întilnirea sa cu mușchiul sternocleidomastoidian, se masează, prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute; două ședințe pe zi; total 10 ședințe pe serie. La zgomote în urechi, se masează același punct, însă prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

XII BOLILE DE OCHI

Keratita și ulcerul corneean

Keratita este inflamația corneei, care devine tulbure, își pierde luciul, conjunctiva este congestionată. Suferindul are dureri, vedere încetșată, lăcrimare și fotofobie. Cauzele externe: herpesul corneean, ulcerul serpiginos, supurația corneeană. Pătrunderea microbilor în corneă se face în urma unui traumatism, alteori leziunea corneeană este secundară unei conjunctivite.

Miere de albine, soluție 30% în apă distilată. Se pun cîte trei picături în fiecare ochi. După 12 zile de tratament durerile și celelalte fenomene neplăcute, dispar.

Conjunctivita

Boală oculară foarte frecventă (în special la copii), caracterizată printr-o inflamație a mucoasei conjunctive. Este cauzată de microbi obișnuiți sau de microbi ce îmbolnăvesc cu predilecție conjunctiva. Fumul, praful, gazele toxice sînt factori favorizanți. Bolnavul se plînge de usturimi, senzație de arsură și de „nisip în ochi”, mîncărimi, înepături. Conjunctivitele pot fi catarale, purulente, pseudo-membranoase, nodulare și eruptive. Se indică: tratament profilactic, infuzii, comprese, instilații oculare, apiterapie.

Tratament profilactic Constă în aplicarea cu strictețe a regulilor de igienă individuală. La bolnavi sînt necesare măsuri speciale pentru ca secreția de la ochiul bolnav să nu ajungă la ochiul sănătos și la alte persoane din jur. Pentru aceasta, bolnavul se va spăla pe mîini de mai multe ori pe zi. Va avea prosop, pernă și batistă strict individuale. Sînt indicate plantele medicinale sub formă de comprese și spălături oculare.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Este anestezic, dezinfectant, antiinflamator, antiseptic și bacteriostatic. Infuzie, cu două lingurițe la 200 ml apă clocotită. Se folosește sub formă de comprese și băi oculare.

— *Feniculum vulgare* Mill. (fenicul). Este antiseptic, antiinflamator. Infuzie, cu două lingurițe de fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită. Se folosește sub formă de comprese.

— *Plantago lanceolata* L., *P. major* L., *P. media* L. (pătlagina). Este un bun antiseptic. Infuzie, cu o lingură de frunze la 200 ml apă clocotită. Se folosește sub formă de comprese și băi oculare.

— *Melilotus officinalis* L. (sulfina). Este antiseptic, calmant, antiinflamator. Infuzie, cu două lingurițe de flori la 200 ml apă clocotită. Se poate folosi sub formă de comprese, băi oculare și instilații în ochi.

Apiterapie

Propolis, soluție 5—10% în apă caldă. Se pisează propolisul uscat într-un mojar, apoi se dizolvă în apă caldă. Se obține o soluție gălbuie-brună, care se filtrează prin tifon sau filtru de cafea. Se pun cîte 3—5 picături din această soluție în fiecare ochi. Ustură puțin, dar e suportabil.

Presbiția

Este o stare instalată o dată cu vîrsta de 40—45 ani, manifestată prin diminuarea progresivă a amplitudinii acomodative, avînd ca substrat pierderea elasticității cristalinului. Se indică: ceaiuri, instilații oculare.

— *Vaccinium myrtillus* L. (afin). Infuzie, din frunze, cu două lingurițe la 500 ml apă caldută. Se bea caldută, în trei reprize, sau decoct, dintr-o lingură de fructe zdrobite la 250 ml de apă, în cursul unei zile.

— *Buxus sempervirens* L. (cimișir). O mină de frunze și cren-guțe (20—30 g), tocate cît se poate de mărunt, se pun în 250 g alcool de 90°. Se lasă șase zile la macerat, într-un borcan de sticlă, legat cu celofan și apoi se strecoară prin tifon. Se bea o linguriță, dimineata, pe nemîncate, o dată pe zi.

— *Apium graveolens* L. (țelina). Decoct din rădăcină rasă, 10%. Se picură cîteva picături sau se tamponează ușor cu un tampon curat.

XIII BOLILE STOMATOLOGICE

Caria dentară

Este o boală comună caracterizată prin distrugerea din-telui din afară înăuntru. Prin creșterea cantităților de dul-ciuri cu zahăr alb în alimentația populației din țara noastră caria dentară ajunge la 85—90% din populație.

Tratament profilactic. Igiena bucală prin periaj, de trei ori pe zi, după fiecare masă, cu paste de dinți ce conțin sub-stanțe abrazive, antiseptice și substanțe antienzimatice (fluor). După periaj cu pasta de dinți se indică o spălare cu apă caldută, amestecată cu mălai. Să se evite zahărul și, în general, zaharoza. Să se consume numai glucoză și fructoză.

Apa de gură cu propolis, *Floral*, produs apicol, care se pro-cură de la magazinele apicole (produs dezinfectant, antifer-mentativ, deodorizant și bactericid). Sînt distruși strepto-cocii. Se pun 30—40 picături într-un pahar cu apă de 100 ml, cu care se clătește gura, timp de 1—2 minute, după fiecare periaj cu pasta de dinți.

Gingivita

Inflamație a mucoasei gingivale. Printre cauzele locale sint: întreținerea neigienică a cavității bucale, depunerea tartrului dentar, proteze lucrate incorect. Apare și în bolile acute și cronice ale organelor interne, ale sistemului nervos, în tulburări metabolice, în tulburările glandelor cu secreție internă.

Profilactic, se recomandă curățirea zilnică a dinților și protezelor. Indicații: gargare și spălături cu infuzii de plante, apiterapie.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Infuzie, cu trei linguri la cană. Se ține și se clătește în gură, cald.

— *Folium Salviae* (frunze de salvie). Gargară și clătire, cu infuzie, cu două lingurițe la 100 ml apă.

— *Herba Meliloti* (sulfina). Infuzie, cu două lingurițe la 100 ml apă, cu care se clătește în gură și se face gargară.

— *Herba Hyperici* (sunătoare). Infuzie, cu două linguri la 200 ml apă, pentru mestecare în gură și gargară.

— *Rhizoma Gei* (rizom de cereșel) în gingivitele singure. Decoct, cu două lingurițe la cană. Se ține în gură cald și se tamponează zonele afectate.

— *Herba Anserinae* (coada racului). Are efect astringent, antiinflamator și sedativ. Spălături locale cu infuzie sau decoct, o lingură la cană.

— *Folium Rubi fruticosi* (frunze de mur). Gargară, din infuzie, cu două linguri de frunze la o cană de apă.

— *Herba Agrimoniae* (turiță mare). Gargară, cu infuzie, cu două linguri plantă la o cană.

Ceai pentru gargară (plafar)

Apiterapie

Apa de gură cu propolis, Floral (preparat Apicola). Se pun, cu pipeta, 30—40 picături într-un pahar cu apă de 100 ml, cu care se clătește gura de mai multe ori, ținându-se în gură 2—3 minute. Se poate folosi și prin tamponare cu vată.

Stomatite

Sint boli inflamatorii ale mucoasei bucale manifestate prin: congestie, tumefiere, dureri și uneori ulceratii, vezicule sau depozite murdare, alb-cenușii, de fibrină precipitată. Sint cauzate de diferite viroze, microbi saprofiți, ce trăiesc

în mod obișnuit în gura fiecărui om. Se instalează ori de câte ori rezistența organismului scade, ca în bolile infecto-contagioase (scarlatină, pojar etc.), în bolile de singe, în intoxicații. Se manifestă, la început, printr-o salivatie abundentă, care curge printre buze, deoarece nu se poate înghiți din cauza durerilor pe care le produc mișcările limbii. Mucoasa este congestionată și dureroasă la orice atingere. Pe această mucoasă apar ulceratii sau vezicule. Se indică: gargară cu plante medicinale, apiterapie.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Gargară, cu infuzie, din trei linguri la cană, la care se adaugă patru grame de acid boric.

— *Folium Salviae* (frunze de salvie). Gargară, cu infuzie, din două lingurițe la 100 ml apă. Este mai eficient dacă se adaugă și mușetel.

— *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Gargară, cu decoct, din trei linguri la cană.

— *Folium Rubi fruticosi* (frunze de mur). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie din două linguri la cană.

— *Folium Plantaginis* (frunze de pătlagină). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie, din două linguri la cană.

— *Folium Urticae* (frunze de urzică). Gargară, cu infuzie și mestecare în gură, cu două linguri la cană.

— *Herba Agrimoniae* (turiță mare). Gargară, cu infuzie sau decoct, cu două linguri plantă la cană.

— *Cortex Salicis* (coajă de salcie). Gargară și mestecare în gură, cu decoct, preparat cu 4—5 linguri la cană. Efectul crește prin asociere cu pelin, mușetel, coada șoricelului, cite o lingură din fiecare.

— *Ceai pentru gargară Plafar*

Apiterapie

Apa de gură cu propolis, Floral (preparat Apicola). Se pun 30—40 picături într-un pahar cu apă, de cea 100 ml, cu care se clătește gura, de mai multe ori, ținându-se în gură 2—3 minute.

Abcesul dentar

Este o inflamație circumscrisă, cu punguță de puroi în jurul dintelui afectat. Mucoasa bucală bombează în dreptul unui dinte, ca un bob de mazăre, unde și mucoasa este congestionată. Se acuză dureri la acest nivel, ce devin foarte mari la palparea cu degetul. Mai întâi se infectează pulpa

dintelui (pulpită), apoi vasele și nervii pulpari se necrozează și canalul dentar este invadat de microbi (gangrenă pulpară). Se indică: gargară cu plante medicinale, apiterapie care este salutară, presopunctură, acupunctură.

— *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Infuzie caldă, cu o lingură de flori la cană; se ține în gură 2—3 minute, repetându-se la fiecare oră.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Infuzie caldă, din trei linguri de flori la cană. Se ține în gură cinci minute și se repetă la interval de o oră.

— *Radix Symphyti* (rădăcină de tătăneasă). Se ține în gură decoctul, din 4—5 linguri la o cană, câte cinci minute. Se repetă la fiecare oră. Are acțiune cicatrizantă și antiinflamatoare.

— *Rhizoma Gei* (rizom de cerențel). Decoct, cu două linguri la o cană, cu care se fac spălături locale. Se pot pune, local, tampoane cu vată sau tifon îmbibate cu acest decoct.

— *Herba Hyperici* (sunătoare). Calmează durerile dentare. Gargară și mestecare în gură, cu infuzie, din două linguri plantă la 200 ml apă.

Apiterapie

Apa de gură cu propolis, Floral. Se pun câte 30—40 picături într-un pahar de apă, de 100 ml, cu care se clătește gura de mai multe ori.

Propolis spray (Apicola). Să se spreieze locul cu abcesul, de 2—3 ori pe zi sau se spreiază un tampon de vată, se pune la locul respectiv și se ține în gură cât mai mult, până la dispariția fenomenelor.

Presopunctură și acupunctură

Punctul *Agățat pe feastă* — VB_5 — care se află pe temple, în unghiul format de inserția părului, deasupra sprincenelor, se va masa prin dispersie, în sensul deșurubării, timp de cinci minute; două ședințe pe zi; până la încetarea durerilor de dinți.

Afte

Sint erupții formate de vezicule ce apar pe mucoasa bucală, limbă, faringe. Produc dureri, salivă abundentă, febră. Este o viroză dată de un virus ce provine de la animale (bovine, ovine) și se transmite de la ele prin lapte, unt și

carnea animalelor bolnave. Indicații: gargară cu plante medicinale, apiterapie.

— *Folium Salviae* (frunze de salvie). Gargară cu infuzie, din două linguri la 100 ml apă, de mai multe ori pe zi.

— *Herba Basilici* (busuioc). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie, din două linguri la 100 ml, de mai multe ori pe zi.

— *Herba Meliloti* (sulfină). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie, din două linguri la 100 ml, de mai multe ori pe zi.

— *Flores Rosarum* (petale de trandafir). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie, din două linguri la 200 ml apă. Petale de trandafir, macerate în miere: 100 g petale se pun într-un vas cu apă în clocot, la foc moale, timp de 1—2 minute. După ce se strecoară, peste lichid se adaugă 650 g miere de albine. Se folosește, cu deosebit efect, în aftele și micozele bucale ale sugarilor, tamponându-se, repetat, în cursul unei zile, zonele respective.

Apiterapie

Propolis spray, pe un tampon de vată cu care se tamponează zonele bolnave datorate aftelor și micozelor.

Parodontoza

Este o boală ce afectează mucoasa gingivală și țesuturile de susținere ale dintelui. Dinții se dezgolesc de învelișul gingival și devin mai sensibili la rece, cald, dulce, decit este smalțul care acoperă coroana dintelui. Parodontoza este dată de boli generale: hipertiroidie, sindrom Simonds, senescență, mai indicat este propolisul.

Propolis. Să se mestece zilnic în gură 4—5 g de propolis, care apoi se înghite. Se consumă zilnic până la ameliorare și chiar vindecare.

Proposept (preparat apicol). Se sug câte 4—6 tablete pe zi.

Tinctură de propolis, 20—30%, de trei ori pe zi, câte 40 picături, într-un pahar cu apă de 100 cm³. Se clătește și se ține în gură cinci minute, apoi se înghite. Din aceeași tinctură cu apă, se tamponează gingiile și tampoanele se țin în gură cât se poate suporta. Se repetă zilnic, până la completa ameliorare.

Pulpita

Este o inflamație care poate fi provocată de microbi ce pătrund în pulpa dentară, mai frecvent prin smalțul dentar și dentină, distruse de caria dentară sau de iritanți chimici ca: fenol, formol, arsenic etc., precum și de traumatismele mecanice ale dintelui (de ruperea coroanei dintelui în apropierea pulpei). Bolnavul are accese de dureri violente care pot iradia de a lungul ramificațiilor nervilor trigemen.

Se indică: gargare cu plante medicinale, apiterapie, presopunctură și acupunctură.

— *Fumaria officinalis* L. (fumăriță). Decoct, cu o linguriță la cană. Se clătește gura.

— *A Armoracia rusticana* (Lam.) G.M. (hrecan) O lingură de hrecan ras, se fierbe în 100 cm³ de vin și se clătește, ținându-se în gură.

— *Mellisa officinalis* L. (mătăcină; roiniță). Decoct din tulpini și frunze, cu două lingurițe la cană. Se clătește, ținându-se în gură.

— *Geum urbanum* L. (cerențel). Decoct, cu trei lingurițe la 300 ml apă rece. Se fierbe 30 minute. Se clătește gura cu acest ceai.

— *Artemisia dracunculus* L. (tarhon). O linguriță de plantă cu rădăcină, pisată, la 100 ml oțet. Se ține în gură și se clătește.

Apiterapie

Apa de gură, Floral, cu propolis (preparat apicol). Se pun cu pipeta, 30—40 picături, într-un pahar cu apă de 100 ml, cu care se clătește gura 3—5 minute. Se folosește până ce dispăre durerea.

Tinctură de propolis, 20 g la 100 ml alcool de 80—86°. Tampon de vată, îmbibat în tinctură, se pune pe caria dure-roasă. Se repetă până la dispariția fenomenelor dureroase.

Presopunctură și acupunctură

Punctul numit *Maxilar* — S_3 — care se află la unghiul maxilarului inferior, sub linia ce trece prin comisura buzelor, se masează, prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute; de două ori pe zi; până la trecerea durerilor. Se va mai masa și punctul *Fundul văii* — IG_4 — situat la unirea celor două oase, din prelungirea degetului mare și arătător de la mână. Se masează prin tonifiere (înșurubare) timp de cinci minute, de două ori pe zi, până la încetarea durerilor.

XIV BOLILE DERMATOLOGICE

Piodermite

Sînt boli ale pielii, contagioase, date de stafilococi și streptococi. În condiții de neigienă a pielii, microbii pătrund în straturi mai profunde și dau piodermite. Piodermitele date de stafilococi sînt: foliculita, furunculul, hidrosadenita etc., iar cele date de streptococ impediço contagios (buba dulce), ectima, erizipelul, zăbăluța, pemfigus epidemic al noului născut și eczema streptococică.

Foliculita

Curățire cu apă și săpun, dezinfecția pielii cînd se produc mici răniri și aplicarea imediată a tratamentului. Tot preventiv, să se administreze, zilnic, cite 3—5 g de drojdie de bere. Se indică: comprese cu infuzie de plante, băi locale și apiterapie.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Cataplasme, cu infuzie, din trei linguri la o cană.

— *Flores Sambuci* (flori de soc). Băi locale sau cataplasme, cu infuzie, 40 g la litru.

— *Herba Convolvuli* (volbură). Cataplasme, cu infuzie, din 50 g la litru.

— *Herba Lamii albi* (urziea moartă, albă). Băi locale, cu infuzie, de 50 g la litru.

— *Populus nigra* L. (plopul negru). Infuzie din muguri, cu două lingurițe la 250 ml apă, cu care se aplică comprese.

Propolis 30% unguent. Uz extern, de două ori pe zi.

Furunculoza

Este o boală de piele ce se caracterizează prin inflamația acută a pielii și a țesutului subcutanat, provocată de stafilococ. Începe printr-o foliculită și formează un nodul de diferite dimensiuni. La început, este tare și foarte dureros; devine, după citeva zile, moale, datorită transformării purulente a conținutului și apoi se sparge, lăsînd să se scurgă un puroi galben și o masă de țesut necrozat (bulbionul sau țîțina).

Se indică: infuzii, cataplasme, băi, apiterapie.

— *Herba et Radix Cichorii* (plantă și rădăcină de cicoare). Infuzie, (în cazul părții aeriene) 10—15 g la litru sau decoct (în cazul rădăcinii), cu 15—40 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

— *Farina Lini* (făină de in). Calmează durerile, ajută la colectarea și evacuarea puroiului. Cataplasme din făină de in amestecată cu apă fierbinte, până se face o pastă, care se pune între două bucăți de pânză și se aplică pe furuncul. Se mențin calde permanent, timp de 2—3 ore. Pentru creșterea acțiunii antiseptice se adaugă, la făina de in și mușețel pulverizat.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușețel). Cataplasme cu infuzie, din trei linguri la cană.

— *Flores Sambuci* (flori de soc). Ajută la colectarea furuncului. Băi locale sau cataplasme, cu infuzie, din 40 g la litru.

— *Folium Malvae* (frunze de nălbă). Ajută foarte mult la colectare, fiind puternic emoliente. Cataplasme, din frunze opărite cu apă și aplicate pe furuncul.

Rp. <i>Fructus Cynosbati</i> (măceș)	30 g
<i>Folium Junglandis</i> (frunze de nuc)	20 g
<i>Folium Urticae</i> (frunze de urzică)	30 g
<i>Herba Violae tricoloris</i> (trei frați pătați)	20 g

Infuzie, cu o lingură din amestec la o cană. Se bea 2—3 căni pe zi, între mese.

Apiterapie

Propolis, unguent, preparat apicol, 20% în vaselină. Să se ungă locurile cu furuncule.

Propolis spray, 10%. Să se pulverizeze locurile bolnave.

Intertrigo

Este o afecțiune a pielii dată de streptococi, cu localizare specială unde suprafețele de piele vin în contact una cu alta (sub sîni la femei, interfesier, în axile).

Se indică: uleiul de cătină și apiterapie

Ulei de cătină. Să se ungă locurile bolnave de două ori pe zi.

Propolis 30%, unguent. Să se ungă locurile bolnave de două ori pe zi.

Dermatomicoza

Este termenul general pentru afecțiunile: tricofitie, microsporie, favus, epidermofitie interdigitală, pitiriazis versicolor, candidoze, mărghăritărel, vulvo-vaginite, zăbăluța. Sint boli de piele date de ciuperci, dintre care unele atacă firul de păr ca tricofitia, iar altele atacă numai pielea, cum este epidermofitia.

Indicații: ceaiuri, comprese, băi locale și apiterapie.

Populus nigra L. (plopul negru). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la 250 ml apă.

Infuzie, sub formă de gargară, de comprese și sub formă de spălături vaginale.

Apiterapie

Tinctură de propolis. 20 g propolis la 100 ml alcool, de 80—86°. Să se frecționeze de două ori pe zi, locurile bolnave. Se iau 40 picături în doi dl de apă caldă și, zilnic, de mai multe ori, pe zi, să se facă gargară.

Alifie de propolis, 20%. Să se ungă, de două ori pe zi, părțile bolnave.

Actinomicoza

Este o boală cronică, comună omului și animalelor, răspîndită pe tot globul, produsă de o ciupercă numită *Actinomyces bovis*, care pătrunde în cavitatea bucală și invadează osul maxilar inferior și țesuturile învecinate, provocînd nodozități și care, ulterior, se ulcerează și lasă să se scurgă un puroi ce conține niște grăunțe gălbui caracteristice.

Se indică ceaiuri și apiterapie.

— *Populus nigra L.* (plopul negru). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la 250 g apă. Din aceeași infuzie se poate face gargară, de mai multe ori pe zi.

Soluție propolis, 5%, 500—1000 ml. Să se bea, cite 100 ml, de trei ori pe zi.

Propolis unguent, 30%, pansament ce se schimbă de trei ori pe săptămînă.

Candidoza

Este o boală cauzată de ciuperca *Candida*. Poate fi localizată pe regiuni sau teritorii de pe piele și mucoase și se poate extinde mult, cuprinzând și organele interne (plămâni, aparatul digestiv). În gură, pe mucoase, se pot forma plăci albe de diferite dimensiuni (mărgăritărel), iar în colțurile gurii se poate forma o plesnătură adincă, dureroasă, numită zăbăluță.

Indicații: ceaiuri, gargare și apiterapie.

Populus nigra L. (muguri de plop). Infuzie, cu o linguriță la o cană de 250 ml de apă clocotită, care se bea, în același timp făcându-se și gargară.

Apiterapie

Propolis, soluție 30%, plus apă și miere, în părți egale. Se tamponează locul bolnav, de trei ori pe zi, cu această soluție, iar la sugari, înainte de supt.

Acneea

Este dermatoza caracterizată printr-o inflamație purulentă a foliculului pilo-sebaceu, însoțită de secreție exagerată a glandelor sebacee. Forma ei cea mai obișnuită este acneea vulgară sau polimorfă juvenilă, care apare la tineri, începând din pubertate (14—15 ani). O formă mai specială este acneea rozacee, întâlnită mai ales la femei după vîrsta de 40 de ani. Agentul patogen este stafilococul.

Indicații: cataplasme, spălături, tamponaje, băi, apiterapie și tratament balneoclimateric.

— *Populus nigra* L. (muguri de plop). Infuzie, cu o linguriță de muguri zdrobiți, la 250 ml apă în clocot. Se folosește sub formă de cataplasme, spălături și băi locale.

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Infuzie, cu 15—20 g la litru, cu care se fac băi, spălături, cataplasme.

Tinctură, din 20 g flori, macerate opt zile, în 100 ml alcool. Se fac comprese, cu 10 ml din această tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

— *Herba et radix Cichorii* (cicoarea). Se folosește ca băi, spălături și cataplasme, din infuzie, cu 20—40 g la litru.

— *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Infuzie, din 20—30 g la litru, pentru comprese.

— *Strobili Lupuli* (conuri de hamei). Infuzie, cu o lingură la 100 ml apă, pentru comprese.

— *Fraxinus excelsior* E. (frasin). Infuzie, cu două lingurițe frunze la 300 ml apă clocotită. Se beau câte 100 ml, după cele trei mese principale și în uz extern pentru comprese.

— *Herba Violae tricoloris* (trei frați pătați). Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

— *Brassica napus* L. (nap). Aplicații externe, cu napi fierți și apoi masare ușoară, pentru a-și lăsa sucul.

— *Allium porrum* L. (praz). Cataplasme, cu frunze fierte, aplicate calde.

— *Lycopersicum esculentum* Mill (tomate). Tamponarea obrazului cu felii de roșii, de mai multe ori pe zi, timp de 3—4 săptămîni.

— *Brassica oleracea* (varza). Loțiuni cu suc proaspăt.

Apiterapie

Propolis, alifie 20%. Să se ungă locurile bolnave, de două ori pe zi.

Acnecol (preparat apicol). Se tamponează ușor zona afectată, de 2—3 ori pe zi.

Tratament balneoclimateric

Sînt indicate stațiunile cu ape sulfuroase: Herculane, Olănești, Călimănești-Căciulata, Mangalia, Pucioasa, Săcelu.

Tuberculoza cutanată

Este o boală contagioasă, cu localizare la nivelul pielii. La baza îmbolnăvirii stă infecția cu bacilul Koch. Principala sursă de infecție este omul bolnav. Se prezintă sub mai multe forme: lupulus vulgar, șancru tuberculos, ulcer tuberculos, scrofuloderma tuberculoasă verucoasă, lichen scrofulos, tuberculoza spongioasă, eritem indurat Bazin, scrofuloderma miliară, tuberculide.

Se indică: pansamente, băi locale, apiterapie.

— *Herba Chelidonii* (rostopască). Se amestecă 30 g plantă, mărunțită pînă la stadiul de pulbere, cu 15 g lanolină, 10 g vaselină și 10 picături de acid fenic. Se unge rana, iar pansamentul se ține aplicat trei zile. Se continuă pînă la vindecare.

— *Gemmae Populi* (muguri de plop). Infuzie, din 20—30 g la litru, din care se fac băi locale; sau cataplasme, înainte de ungere cu propolis.

Apiterapie

Propolis, unguent, 50% în strat gros, sub leucoplast sau hîrtie cerată, zilnic, pînă la vindecare.

Propolis, spray, 20%. Să se pulverizeze locul afectat și apoi să se ungă cu alifia de propolis.

Proderm, soluție concentrată, 50%, în alcool de 96° (produs apicol). Se folosește prin tamponare și spălare, înainte de ungere cu alifie.

Dermatoze

Este termenul general folosit pentru îmbolnăvirile pielii. Pot fi profesionale, precanceroase, microbiene, parazitare, inflamatoare.

Psoriazis

Este o boală de piele necontagioasă, caracterizată prin apariția pe piele a unor pete roșiatice acoperite de niște scuame groase stratificate și lucioase. Se poate localiza pe orice parte a pielii, dar mai frecvent pe suprafețele de extensie ale membrilor superioare și inferioare, pe pielea păroasă a capului și în regiunea coatelor și genunchilor, unde erupția se menține un timp foarte îndelungat. Stratificările masive jenează mișcările și provoacă dureri, mâncărimi, apoi fisuri care sîngerează. Cauzele nu sînt încă bine precizate.

Indicații: infuzii, comprese, unguente, cataplasme, apiterapie, electroterapie și tratament balneoclimateric.

— *Symphytum officinale* L. (tătăneasă). Are proprietăți antimicotice, fiind un bun cicatrizant, decongestiv și antiinflamator. Se beau 3—4 ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă rece, care se fierbe 20—30 minute.

Comprese, din decoct, cu două lingurițe de rădăcină mărunțită, la 250 ml apă. Pentru băi generale se pun 10 lingurițe și se fierb în cinci l de apă. Se strecoară și se adaugă în baie. Se face zilnic cîte o baie, pînă la vindecare.

Alifie, 20%, din rădăcină, cu care se ung locurile bolnave, de două ori pe zi.

— *Betula pendula* Roth. (*B. verrucosa* Ehrh.) (mesteacăn). Infuzie, din frunze și muguri, pentru cataplasme, 4—5 lingurițe la 200 ml apă în clocot. Prin distilarea uscată a coji

verzi se obține gudronul de mestecăn, cu care se unge regiunea afectată.

— *Juglans regia* L. (nucul). Ungere și frecționare a regiunii afectate cu cozile verzi de nucă.

Decoct, cu 20 g frunze în 200 ml apă, pentru comprese. Pentru băi, se fierb, 15 minute, 100 g frunze în trei litri de apă. Lichidul rezultat se amestecă cu apa din cadă la 37°.

— *Huperzia selago* (L.) Martius (*Lycopodium selago* L.) (pedicuță, brădișor). Decoct, din părțile aeriene, 20 g la 200 ml apă, pentru comprese pe regiunile respective.

— *Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb. (*Amygdalus communis* L.) (migdalul). Ulei de migdale, cu efect emolient.

— *Pulsatilla montana* (Hoppe) Rehb. (*P. vulgaris* Mill.) (dedițel). Infuzie, cu două lingurițe de flori și plantă, la 200 ml apă, pentru cataplasme.

— *Chelidonium majus* L. (rostopască). Infuzie, cu o jumătate de linguriță plantă la 200 ml apă, din care se ia o lingură la trei ore. Aceeași infuzie se folosește și pentru comprese.

— *Quercus petraea* (Matt.) Liebl (gorun). Se folosesc gogoșile de pe frunze și se ung părțile bolnave cu negreala din aceste gogoși.

— *Euphorbia agraria* M.B. (laptele ciinelui, laptele cucului). Cu suc scurs din tulpinele tinere se ung părțile afectate.

— *Rubus fruticosus* L. (mur). Se folosesc 2—3 linguri, la 200 ml apă în clocot, pentru comprese.

— *Spinacia oleracea* L. (spanacul). Cataplasme, din frunze fierte în ulei de porumb.

— *Pinus sylvestris* L. (pinul). Uleiul de pin, cu care se ung regiunile afectate.

Propolis, 30% alifie. Să se ungă părțile afectate.

Propolis, soluție alcoolică, 20—30%. Se pun 30—40 picături, de trei ori pe zi, în apă caldă, care se bea înainte de mesele principale.

Ultraviolete, distanțată lampă-tegment 50 cm, cinci minute, zilnic cîte o ședință. Se fac cîte 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

Sînt indicate stațiunile: Amara, Olănești, Călimănești-Căciulata, Eforie Nord, Lacul Sărat, Mangalia, Neptun, Pucioasa, Slănic Prahova, Techirghiol.

Ihtioza

Este o dermatoză ce se caracterizează printr-o uscăciune exagerată a pielii, ceea ce are ca rezultat formarea, în număr mare a unor scuame asemănătoare solzilor de pește. Boala începe cam în al doilea an de viață, datorită unei distrofii, asociată, de cele mai multe ori, cu tulburări ale glandelor cu secreție internă.

Uleiul de cătină. Se unge, de două ori pe zi, regiunea afectată, până la vindecare.

Pemfigus

Cuprinde un grup de boli caracterizate prin apariția unor vezicule (bășici) pe piele. După ce veziculele se sparg, pe locul lor se formează eroziuni foarte dureroase. Uneori crește temperatura, bolnavul își pierde somnul, pofta de mâncare și slăbește. Cauza nu este încă precizată. Se presupune că ar fi un ultravirus.

— *Flores Sambuci* (flori de soc). Se beau două cani pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori la cană.

Infuzie din 40 g la litru, pentru băi locale sau cataplasme.

Eczele

Sînt boli de piele cu o simptomatologie foarte variată, produse, în marea majoritate, de sensibilizarea organismului față de diferite substanțe. Boala, începe printr-o roșeață a pielii, însoțită de mâncărimi. Pe aceste zone inflamate apar vezicule (bășici) care, datorită scărpinăturilor se rup, lăsînd să se scurgă, la suprafața pielii, un lichid — eczeme zemuinde — apoi, se formează cruste, apoi scuame — forma uscată — și pielea își revine treptat la aspectul normal. La un nou contact cu substanța sensibilizatoare, reapare. Cauzele care pot sensibiliza și declanșa eczema sînt variate. Unele provin din mediul exterior: substanțe chimice, agenți fizici (frigul, căldura, lumina), substanțe de origine vegetală, microbi (mai ales streptococul). Altcori substanțele se formează chiar în corpul bolnavului, din cauza alimentației și funcționării defectuoase a unor organe (tub digestiv, rinichiul și, mai ales, sistemul nervos).

Indicații: ceaiuri, comprese, băi, apiterapie, presopunctură, acupunctură, tratament balneoclimateric.

În *eczeme pruriginoase* sînt indicate ceaiuri și comprese:

— *Herba Violae tricoloris* (trei frați pătați). Se beau 2—3 cani pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană sau, infuzie concentrată, din patru linguri la cană, din care se ia o lingură, la trei ore.

— *Folium, herba et radix Taraxaci* (pădăria). Se beau 2—3 cani pe zi dintr-o infuzie (din rădăcini decoct), cu 1—2 lingurițe la cană.

— *Inula helenium L.* (iarbă mare). Decoct, din rădăcină, 20 g la 200 ml apă rece. Se fierbe 15—20 minute. Se iau 3—4 linguri pe zi. Decoctul se prepară și pentru comprese.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Comprese, cu, infuzie, preparată din trei linguri la cană.

— *Veratrum album L.* (steregoaică). Decoct, din plantă și rădăcină, o linguriță la 200 ml apă. După două zile de la preparare se badijonează eczema cu acest decoct.

În *eczeme uscate*:

— *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Comprese, cu infuzie, din două linguri la cană.

— *Rumex patientia L.* (ștevia). Decoct, cu o lingură rădăcină mărunțită, pentru cataplasme. Unguent, din rădăcini pisate, ce se folosește de două ori pe zi.

— *Uleiul de porumb.* Să se ungă locul afectat. Intern, să se consume două linguri pe zi, una la micul dejun și alta la cină.

În *eczeme zemuinde*:

— *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Infuzie, din două lingurițe la o cană, pentru comprese sau băi locale, cu 30—60 g la litru.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Se folosesc flori, pulverizate pe eczemă sau comprese, cu infuzie preparată din trei linguri la cană.

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Băi locale sau comprese, din 20—30 g la litru.

Tinctură, din 20 g plantă macerată, opt zile în 100 ml alcool. Se strecoară și se iau 10—20 picături, cu o oră înainte de mese.

Comprese, cu 10 g tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

— *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Decoct, din 30—40 g la litru, pentru băi locale și băi generale, cu decoct, preparat din 200 g frunze la un litru de apă, care se amestecă cu apa din baie.

— *Radix Saponariae* (rădăcină de săpunariță). Se folosesc două lingurițe la cană, pentru spălături locale. Comprese, cu infuzie, din două linguri la cană; băi locale, din infuzie, cu 30—60 g la litru.

— *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Infuzie, cu două linguri la cană, pentru comprese sau, infuzie, cu 30—50 g la litru pentru băi locale.

— *Radix Symphyti* (rădăcină de tătăneasă). Infuzie, din două lingurițe la o cană, pentru comprese și băi locale.

— *Gemmae populi* (muguri de plop). Infuzie, din 20 g muguri pisați, pentru comprese.

— *Daucus carota* L. (morcov). Cataplasme cu morcov ras.

— *Brassica oleracea* L. (varza). Frunze strivite cu o sticlă pe masă și curățate de nervura principală, care se fixează cu un pansament. Se schimbă de două ori pe zi.

— *Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm. (asmățui). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie de frunze sau semințe, cu o linguriță la cană. Cataplasme, cu planta proaspătă, zdrobită, în eczemele pruriginoase, căci înăltură pruritul.

Apiterapie

Propolisul (produs apicol), spray 10%, pe locul afectat, de două ori pe zi, după care se folosește unguentul, cu 20—30%, propolis. Concomitent, se beau 20—30 picături, de soluție alcoolică de propolis, în apă caldă, de 2—3 ori pe zi, înainte de mese, cu o oră.

Acupunctură și presopunctură

Stimularea punctelor de pe meridianul ficatului:

a) *Asaltul suprem* — F_3 — care se află pe fața dorsală a piciorului, în unghiul format de cele două oase din prelungirea degetelor unu și doi (mare și următorul). Se face masaj prin tonifiere (înșurubare), 5—10 minute zilnic, total 10 ședințe pe serie.

b) *Izvorul de la cotitură* — F_8 — care se află deasupra extremității interne a plicii de flexie a genunchiului. Se face masaj, prin tonifiere (înșurubare); 5—10 minute zilnic; total 10 ședințe pe serie.

Rețete după Neamțu Mihai, comuna Prilog, jud. Satu Mare

1 — *Ceai diuretic, ceai hepatic, ceai laxativ*: albăstrele, arnică, cicoare, cireș (cozi și frunze), crușin, dud (frunze), flori de soc, teci de fasole, gălbenele, grâu (planta), iarbă mare, mătase de porumb, mușetel, mesteacăn, păpădie, frunze de păr, pătlagină, pătrunjel cu rădăcină, pir, salcie, salcîm, scări vinăt, sînișoară (*Sanicula europaea* L.) (plantă

întreagă) sau iarbă mare, traista ciobanului, troscotel, urzică moartă, vișc de măr, cozi și frunze de vișin, volbură. Se pune câte o lingură, din fiecare plantă, la doi litri de apă clocotită. Se fierbe un minut. Se bea, în fiecare oră, câte 3—7 linguri, timp de 16—18 ore pe zi, sau la cele trei mese principale, 1—2 cești. Să se prepare proaspăt, zilnic.

2 — *Ceai aromat, ceai gastric*: anghinare, afin, busuioc, chimen, carpen, cimbrisor, coada calului, coada șoricelului, coada racului, alun, frag, flori de tei, ghințură, gutui, iarbă mare (oman), luminărică (coada vacii), măceș, mentă, pedicuță (brădișor), pelin, rostopască, nuc, porumbă, rug de mure, salcîm, scări vinăt, ștevie, sunătoare, talpa gîștii, tătăneasă, țîntaură, turțică mare, urzică vie, frunze de zmeur, păducel. Se pune câte o lingură, din fiecare plantă, la doi litri de apă clocotită; se fierbe un minut; se bea în fiecare oră, de la 3—7 linguri, timp de 14—16 ore pe zi, sau 100—300 ml, la mesele principale.

O zi se beau cele de la rețeta nr. 1 și o zi cele de la a doua rețetă. O cură durează timp de 14 zile. Ceaiurile de la rețeta nr. 1 se îndulcesc cu miere, iar ceaiurile de la nr. 2 se îndulcesc cu sirop de zmeură, afine, brad, mure sau lămtie.

3 — *Mușetel, fructe și frunze de măr pădureț, pătrunjel cu rădăcină, stejar* (frunze și coajă), rug de mure, soc, tei, cicoare, coada șoricelului, trifoi, nuc. Se pune câte o lingură, din fiecare plantă, în 4—5 l apă, care fierb 1—2 minute. Se fac 6—10 spălături pe zi și, după aceea, se usucă la soare sau la o sursă luminoasă puternică.

Tratament balneoclimateric

Sînt recomandate stațiunile: Băile Herculane, Călimănești-Căciulata, Olănești, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Pucioasa, Techirghiol, Nicolina-Iași.

Urticaria

Este o dermatoză de sensibilizare, caracterizată prin apariția unor ridicături ale pielii (papule), de dimensiuni variabile. La scurtă vreme, după consumarea unor alimente pe care bolnavul nu le suportă sau după atingerea unor anumite substanțe la care este sensibil, pe piele apar papule urticariene, asemănătoare cu urma pe care o lasă atingerea de urzică. Ele au o durată scurtă, de la câteva minute, pînă la câteva ore, provoacă mâncărimi și dispar fără urme. Astfel

de leziuni se pot forma și pe laringe (însoțite de fenomene de sufocare, uneori) sau în alte organe, dând tulburări variate.

Se indică ceaiuri și băi.

— *Hippophaë rhamnoides* L. (cătănă albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute. Se bea fracționat, în cursul unei zile.

— *Mentha piperita* (L.) (izma). Se beau trei căni pe zi, reci, dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15—20 minute. Se strecoară și lichidul rezultat se amestecă cu apa din cadă, de 37°. Se stă în baie 30 minute.

— *Viola tricolor* L. (trei frați pătași). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă în clocot.

Neurodermita (lichenul simplex cronic)

Este o dermatoză alergică, localizată mai ales pe fețele laterale ale gâtului, ceafă, coapse, regiunea ano-genitală și constind din unul sau mai multe plăcarde eritematoase-uomoase lichenificate, pigmentate, foarte pruriginoase (mîncărimi rebele). Cauza este necunoscută.

Apiterapie

Propolis, produs apicol, unguent 20%, în vaselină. Se aplică un strat subțire în zona focarului regiunii, care este pansată. Pansamentul se schimbă zilnic.

Tinctură de propolis, 20%, în 100 ml alcool de 86°. Se iau câte 30 picături, de trei ori pe zi, în puțină apă, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Hiperhidroza

Este o transpirație excesivă. Persoanele, cu un sistem nervos excitabil, transpiră mult, chiar și în timpul unor emoții ușoare. Poate însoți unele boli ale sistemului nervos, ale glandelor cu secreție internă. Există o transpirație generală sau parțială, la palme, tălpi, axile etc. Se recomandă decoctul de plante.

— *Quercus robur* L. (stejar). Decoet, cu trei lingurițe de coajă pisată, la 200 ml apă rece, la o baie de mâini sau picioare; zilnic câte o baie, seara la culcare.

Juglans regia L. (nuc). Se fierb 50—100 g frunze în 3—4 l de apă, pentru băi de mâini sau de picioare. Se face o baie în fiecare seară.

Arsuri

Sînt leziuni ale țesuturilor produse de acțiunea temperaturii ridicate (arsură termică), a substanțelor chimice, curenților electrici, razelor solare, razelor Röntgen. Se deosebesc cinci grade de arsuri:

1) gradul I, cu hiperemia pielii:

2) gradul al II-lea, cu apariția de vezicule (bășici);

3) gradul al III-lea în care se produce necroza pielii;

4) gradul al IV-lea, cînd se ajunge la necroza mai întinsă și mai în profunzime a pielii.

Gravitatea depinde de suprafața pielii arse și gradul arsurii, de vîrstă, de starea generală a organismului, de infecții, de apariția complicațiilor hepato-renale și, în foarte mare măsură, de primul tratament aplicat. Primul ajutor constă din îndepărtarea hainelor care mai ard, ungînd toată pielea arsă cu miere de albine.

— *Gramae populii* (muguri de plop). Infuzie, preparată din 20 g la litru, cu care se fac spălături și băi locale.

— *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Comprese, cu infuzie, din două linguri la cană.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Băi locale, din infuzie, cu două linguri la o cană.

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Băi sau cataplasme, cu infuzie, preparată din 15—30 g la litru.

Tinctură, din 20 g macerat, opt zile, în 100 ml alcool. Se fac comprese din 10 g tinctură, la 100 ml apă fiartă și răcită.

— *Flores Sambuci* (flori de soc). Băi locale, cu infuzie, din 30—40 g la litru.

— *Herba Hyperici* (sunătoare). Băi sau cataplasme, cu infuzie, 30—40 g la litru.

Ulei din macerarea a 20 g plantă, bine mărunțită, cu 200 ml ulei, timp de 4—6 săptămîni, după care se strecoară. Un alt mod de preparare, mai rapid, este următorul: 20 g plantă mărunțită se amestecă cu 20 ml alcool și se ține 24 de ore, după care se adaugă 200 ml ulei și se fierbe trei ore pe baie de apă, agitîndu-se din cînd în cînd. Se lasă 2—3 ore și se

strecoară prin presare. Se păstrează la întuneric și răcoare. Se fac pansamente.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Ulei, din 20 g flori mărunțite, care se umectează cu două linguri alcool, timp de 2—3 ore, după care se adaugă 200 ml ulei și se fierbe pe baie de apă, timp de 2—3 ore, amestecându-se, după care se strecoară prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare și se folosește la nevoie pentru pansamente.

— *Gemmae Populi* (muguri de plop). Unguent din 20 g muguri zdrobiți, umectați, timp de 24 ore, cu cinci ml alcool; se adaugă apoi 100 g untură și cinci g ceară de albine; se ține pe baie de apă, trei ore, la 100°C; se strecoară prin tifon și se freacă, după răcire, pînă se formează unguentul.

Ulei — se prepară în același mod, dar în loc de untură și ceară se pune ulei de floarea soarelui.

Apiterapie

Mierea de albine. Este leacul de urgență la îndemînă. Să nu lipsească din nici o locuință. Se unge arsura de două ori pe zi, după ce în prealabil s-au făcut spălături cu infuzie de mușetel, coada șoricelului sau muguri de plop. Este unul din remediile cele mai bune.

Propolis, spray (produs apicol). Se pulverizează locul cu arsura.

Propolis unguent, 20—30% (preparat apicol). Să se ungă de două ori pe zi arsura.

Contuzii

Se caracterizează prin lezarea țesuturilor sau organelor, prin lovire, cu păstrarea integrității pielii. Se prezintă sub trei aspecte:

a) echimoza sau infiltrația cu sînge a țesutului conjunctiv lax, vizibilă la nivelul tegumentelor sub forma unor pete de culoare albastră închisă;

b) bosa sangvină sau constituirea unei tumefacții, bine delimitate, care conține cheaguri și care se întilnește mai frecvent în contuziile capului (cucui);

c) revărsatul seros, datorită acumulării de plasmă sau limfă.

— *Flores Arnicae* (flori de arnică). Comprese, cu 10 ml tinctură la 100 ml apă de plumb. Tinctura se prepară prin macerare, timp de 10 zile, a 20 g de flori, la 100 ml alcool.

— *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Comprese, cu infuzie concentrată, din două linguri la cană, sau băi locale, cu infuzie, din 60 g la litru.

— *Flores Sambuci* (flori de soc). Cataplasme sau băi, cu infuzie, din 40 g la litru.

— *Herba Equiseti* (coada calului). Cataplasme, cu decoct, din două lingurițe la cană.

— *Herba Leonuri* (talpa giștii). Cataplasme, cu decoct, din două linguri la cană.

Degerături

Sînt tulburări locale și generale produse prin acțiunea frigului. Degerăturile sînt grave prin urmările lor și sînt mai frecvente la membrele inferioare. Sînt de trei grade:

1) gradul I, ce se caracterizează prin eritem;

2) gradul II, se caracterizează prin fliclene;

3) gradul III, se caracterizează prin gangrenă.

Degerătura se poate complica prin infecție. Urmările pot fi foarte grave: arterite, mutilări, impotență funcțională a extremităților.

Se indică: comprese, cataplasme, băi.

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Băi sau cataplasme din infuzie, cu 15—20 g la litru. Comprese, cu 10 ml tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită (tinctura se prepară prin macerare, timp de opt zile, a 20 g plantă la 100 ml alcool).

— *Herba Cnici* (schinel). Băi locale sau prișnițe, cu infuzie, din 20 g la litru.

— *Cortex Quercus* (coajă de stejar). Băi locale, cu decoct, din 20—30 g la litru.

— *Gemmae Populi* (muguri de plop). Se folosesc ca băi, din infuzie, de 20—30 g la litru. Se mai pot folosi și sub formă de alifie, 20%.

— *Apium graveolens* L. (țelină). Băi locale. Se fierbe o țelină, cu frunze cu tot, tăiată mărunt, în doi l de apă cca 45 minute. Se țin părțile degerate în decoct cît se poate de cald. Se reîncălzește, pentru a putea fi folosit de trei ori pe zi. Tratamentul durează 3—5 zile.

Apiterapie

Unguent cu propolis, preparat apicola, cu 20—30% în vaselină. Se ung părțile degerate, de trei ori pe zi.

Fisuri anale

Sînt ulceratii liniare, situate in pliurile cutaneo-mucoase ale regiunii anale, care determină dureri, uneori foarte vii, mai ales în timpul somnului și o contractură a sfîcterului anal. Cauzele sînt constipația și hemoroizii.

Sînt indicate: cataplasme, băi locale, unguent.

— *Folium Rubi fruticosi* (frunze de mur) — Are rol astringent. Cataplasme, cu infuzie, din două linguri la cană.

— *Gemmae Populi* (muguri de plop). Are proprietăți antiseptice și analgezice. Băi locale, din infuzie, cu 15—20 g la litru.

Unguent din 20 g muguri zdrobiți, macerați, timp de 24 ore, în cinci ml alcool, într-un vas închis; se adaugă apoi 100 g untură și cinci g de ceară de albine. Se ține, pe baie de apă, trei ore, la 100°C. Se filtrează și se freacă, după răcire, pînă ce se obține unguentul.

Ulei de muguri care se prepară în același mod ca și unguentul, punîndu-se în loc de untură și ceară de albine, ulei de floarea soarelui.

Cicatrizante pentru răni

— *Flores Arnicae* (flori de arnică). Spălături locale și badijonări cu 10—20 g tinctură, la care se adaugă 100 ml apă (tinctura se prepară prin macerare, timp de 10 zile, a 20 g flori la 100 ml alcool).

— *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Băi locale sau cataplasme, cu infuzie, din 1—2 linguri la cană.

Spălături, cu 10 g tinctură, la care se adaugă 100 ml apă (tinctura se prepară prin macerarea, timp de opt zile, a 20 g flori în 100 ml alcool).

— *Flores Lavandulae* (flori de levănțică). Băi locale, cu o infuzie, din o lingură la cană.

Băi în apa cărora se adaugă 3—4 g dintr-un amestec, în părți egale, de ulei de levănțică și alcool.

— *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Băi locale sau comprese, cu infuzie, din 1—3 linguri la cană. Efectul cicatrizant crește prin adăugare de rădăcină de tătăneasă.

— *Flores et radix Primulae* (flori și rădăcini de ciuboțica cucului). Cataplasme calde, cu infuzie (din flori), cu două lingurițe la cană, sau decoct (din rădăcini), cu o linguriță la cană.

— *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Unguent, din 15 g frunze mărunțite, macerate, șapte zile, în 100 ml ulei, care apoi se ține trei ore la foc încet, pe baie de apă; se strecoară și se adaugă 15 g ceară de albine și se mai ține încă jumătate de oră pe baie de apă, apoi se face omogenizarea.

— *Folium Urticae* (frunze de urzică). Băi locale, cu infuzie, din 3—4 linguri la cană.

— *Herba Chelidonii* (rostopască). Unguent, din 30 g plantă mărunțită, pînă la stadiul de pulbere, 15 g lanolină, 15 g vaselină și cinci picături de acid fenic. Se unge rana și se lasă pansamentul 2—3 zile, după care se schimbă la aceleași intervale, pînă la vindecare.

— *Herba Hyperici* (sunătoare). Cataplasme sau băi locale, cu infuzie, din două linguri la cană.

— *Gemmae Populi* (muguri de plop). Băi locale, cu infuzie din o lingură la cană.

— *Turionis Pini* (muguri de pin). Băi locale, cu infuzie din o lingură la cană.

— Unguent, cu propolis, 20—30% cu vaselină (preparat apicol). Să se ungă rănilor cu această alifie.

— *Propolis, spray* (produs apicol). Să se pulverizeze rănilor cu acest produs.

Herpesul

Este o boală a pielii și a mucoaselor, produsă de un virus filtrant. Se manifestă printr-o aglomerație de bășicuțe, cu lichid clar, care se rup cu ușurință, lăsînd eroziuni sub formă de arcuiri pe cer. Bolnavul simte dureri, senzații de arsură sau de mîncărime. După vindecare, virusul rămîne în organism și poate să recidiveze cu ocazia menstruației la femei (herpesul catamenial), după boli febrile sau indigestii (herpesul mucoasei bucale).

Indicații: comprese, badijonări, și apiterapie.

— *Arctium lappa L.* (brusture, lipan). Decoct, din patru linguri de rădăcină mărunțită, la 300 ml apă. Comprese sau tamponări, de mai multe ori pe zi.

Apiterapie

Tinctură de propolis (preparat apicol). 20 g propolis la 100 g alcool de 88°. Se face tamponaj al regiunii.

Unguent. 20 g propolis la 100 g vaselină. Se unge regiunea afectată de două ori pe zi.

Negii (veruci vulgare)

Sînt formațiuni benigne, cu aspect tumoral, care apar în urma proliferării straturilor cornos și papilar al pielii, denumite în popor, negi. Dimensiunile lor sînt variabile, de la o gălălie de ac, pînă la un bob de mazăre. Sînt cauzate de un ultravirus. Sînt localizați mai frecvent pe degete și miini, mai rar pe față și pe talpa piciorului. Pe talpa piciorului sînt foarte dureroase și îngreunează foarte mult mersul.

— *Teucrium montanum* L. (iarba negilor). Decoct, cu două lingurițe la 250 ml apă, pentru o cataplasma.

— *Chelidonium majus* L. (rostopască, negelariță). Infuzie, cu două lingurițe la 200 ml apă, pentru comprese. Sucul lăptos al plantei se aplică pe negi.

— *Pulbere de rostopască* 30 g, lanolină 15 g, vaselină 15 g vaselină 15 g și acid salicilic 0,5 g. Se unge negul cu această alifie, de două ori pe zi.

— *Ulei de ricin*. Se fac frecții, seara și dimineața. După 3—4 săptămîni negul dispăre.

— *Coajă de la două lămii*, macerată, în opt zile, în 200 ml oțet. Se strecoară și se fac bădișonări, de două ori pe zi.

Papiloame

Sînt tumorete ale pielii, circumscrise, pediculate, benigne, rezultînd din proliferarea stratului malpighian, cauza fiind probabil un virus.

Ulei de ricin, aplicat de trei ori pe zi, prin frecții ușoare și ungere. Dispar după 1—2 luni de tratament.

Petele de ficat

De culoare brună, apar pe mîini și pe față, la vîrstnici.

Ulei de ricin, cu care se frecionează seara și dimineața. După 1—2 luni de tratament, dispar.

Ragade (crăpături și pistrui)

Sînt fisuri, sub formă de șanțuri, localizate pe palme, plante (picioare), pe mameloane, survenite în timpul alăptării la sîn a copilului. Pot fi superficiale, epidermice sau profundă dermică.

— *Armoracia rusticana* (Lam.) G.M. (hrean) O mină de hrean ras se pune la un sfert de litru de oțet. Se lasă 5—6 zile la macerat și cu soluția rezultată se ung pistruiile.

— *Mierea de albine*. Se ung ragadele cu miere sau se pun comprese cu miere, gălbenuș de ou și smîntînă în părți egale.

Cicatrice cheloide

Propolis (preparat apicol), sub formă de alifie, 30%, cu care se unge, de două ori pe zi, concomitent cu soluția alcoolică de 30%, care se ia pe cale bucală. Se iau cîte 30—40 picături, dizolvate în apă caldă, care se beau de trei ori pe zi, înainte de mese, cu o oră.

Clavus (bătătura)

Este o hiperkeratoză circumscrisă, de formă rotundă sau ovală, datorită acțiunii mecanice de frecare sau presare a pielii.

— *Crataegus monogyna* Jacq. (păducel). Decoct, din 2—3 linguri de frunze și ramuri, pentru 200 ml de apă. Se folosește sub formă de comprese și cataplasme.

— *Convolvulus arvensis* L. (volbură, rochița rîndunicii). Decoct, din tulpini și frunze, cu două linguri, la 200 ml apă, pentru comprese și cataplasme.

— *Hieracium pilosella* L. (vulturică). Decoct, din părțile aeriene, cu două linguri la 200 ml apă, pentru comprese și cataplasme.

— *Sempervivum tectorum* S. (urechelniță, iarba surzilor). Frunzele pisate se pun pe bătătură. Infuzie, cu două linguri de frunze la 200 ml apă, pentru comprese și cataplasme. Se folosește și ca remediu împotriva pistruiilor, coșurilor și pecinginei.

— *Salix alba* L. (salcie). Decoct, din frunze, 2—3 linguri la 200 ml apă, pentru băi și comprese pe locurile cu bătăături, de două ori pe zi.

— *Rosa canina* L. (măceș). Decoct, din ramuri și frunze mărunțite, două linguri la 200 ml apă, pentru băi, cataplasme și comprese.

— *Allium porrum* L. (praz). Macerat, din frunze de praz, în oțet, timp de o zi și care se ține timp de 7—8 ore pe bătătură.

— *Allium sativum* L. (usturoi). Cataplasme, cu usturoi ras, aplicat seara, care se ține până dimineața. Se repetă astfel timp de 15 zile.

Ulei de ricin. Se fac fricțiuni. Apoi se aplică o bucată de propolis topit la foc, peste care se așază o bucată de leucoplast, seara la culcare.

Vitiligo

Este o boală a pielii ce se caracterizează prin tulburări de pigmentație. Pe piele apar pete albe, nepigmentate, de diferite mărimi. Au tendința de a se mări, contopi și de a se întări. Cauza bolii nu se cunoaște.

— *Apium graveolens* L. (țelina). Decoct, din 100 g țelină (rădăcină și frunze) la un litru de apă. Se ung părțile afectate cu această soluție și apoi se pun comprese.

Tinctură, din rădăcină de țelină mărunțită (30—50 g țelină la 100 g alcool 40°). Se ține 7—10 zile la macerat și apoi se tamponează cu această tinctură locurile cu vitiligo.

Combaterea seboreii, mătreții și tonifierea părului

Seboreea este o stare care rezultă din funcționarea exagerată a glandelor sebacee ale pielii. Mătreața este formată din mici cojițe albicioase ce se formează pe pielea capului. Apare la persoane ce suferă de sebooree, care face să cadă și părul.

Se indică: frecții, băi, spălături, loțiuni, apiterapie, ulei de porumb, oțet.

— *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Decoct, din trei linguri la o jumătate de litru apă rece. Se fierbe timp de 30 minute. Se fac frecții săptămânal.

Tinctură, din 20 g plantă care se ține la macerat 15—20 zile, în 100 ml alcool. Se face o frecție puternică cu un prosop după aplicarea loțiunii.

— *Herba Thymi vulgaris* (cimbru de cultură). Se fac băi și spălări ale capului cu decoct, din trei linguri la cană.

— *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Spălături, cu infuzie, din 2—3 linguri la o jumătate litru de apă. Se frecționează puternic.

— *Folium et radix Urticae* (frunze și rădăcină de urzică). Băi pentru cap din infuzie, cu 40—50 g la litru.

Rp. *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn) 60 g

Radix Bardanae (rădăcină de brusture) 60 g

Folium Urticae (frunze de urzică) 60 g

Din acest amestec se fac loțiuni prelungite, cu decoct, din 1—2 linguri la jumătate de litru de apă. Se lasă să fiarbă 20—30 minute. După răcire și strecurare se face frecția cu ajutorul unui prosop, timp de 10—15 minute. Se repetă săptămânal, de două ori.

— *Humulus lupulus* L. (hamei). Infuzie 4 g%, pentru comprese sau spălături, cu frecții.

— *Salvia officinalis* L. (salvia). Infuzie, 5% frunze în apă clocotită, pentru frecții și comprese.

— *Quercus robur* L. (stejar). Decoct, din coajă, cu trei lingurițe la 200 ml apă rece. Se fac băi și frecții săptămânal sau de două ori pe săptămână.

— *Herba Centauri* (țintaură). Băi, cu decoct, din 50—60 g la litru.

— *Flores Chamomillae* (flori de mușetel). Se fac frecții, cu o infuzie, din 50 g la o jumătate de litru de apă. Dă părului reflexe blonde-aurii.

— *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Băi, cu infuzie, din 50 g la litru. Dă părului reflexe brune.

Dermapin (lăptișor de matcă) plus polen, (preparat apicol). Să se frecționeze rădăcina părului și pielea capului, de 2—3 ori pe săptămână, cu un tampon de vată învelit în tifon și imbibat în soluție.

Uleiul de porumb. Se încălzește uleiul și se masează cu el tot capul, după care se înfășoară cu un prosop care a fost înmuiat în apă fierbinte și stors. Se repetă de 5—6 ori. După aceea se spală cu șampon de mesteacăn.

Oțet de mere. Să se frecționeze zonele unde cade părul, de șase ori pe zi, începând de dimineață până seara.

Masajul pielii capului astfel: cu coatele pe masă, cu ambele mâini pe cap, cu degetele răsfirate, executăm un masaj în profunzime, la început de la ceafă spre frunte, prin mișcări circulare și apoi, de la frunte înspre virful capului. Ultimile mișcări vor porni de la temple în sus. Să se execute înainte de orice loționare sau băi ale capului.

Drojdii de bere. Se ia o lingură de drojdie de bere la fiecare masă.

Soluție Lugol (miere de albine și oțet de mere). Modul de preparare: două lingurițe de miere de albine amestecate cu două lingurițe de oțet de mere, la care se adaugă 100 ml apă și cîte o picătură de Lugol (5% iod și 10% soluție de potasiu) la persoanele cu greutatea pînă la 75 kg, iar pentru cei ce depășesc această greutate, cîte două picături de Lugol. Intern: trei-zile pe săptămînă se consumă mierea, oțetul și lugol și restul de patru zile, numai miere și oțet. Se va consuma astfel timp de șase luni.

Iaurt, un litru pe zi.

Alopecia (chelia)

Căderea părului, localizată în regiuni restrinse (alopecie localizată), sau întinsă la întreaga piele a capului (calviție, chelie), sau chiar la toate părțile păroase ale organismului (alopecie generalizată). Motivele căderii părului sînt foarte numeroase, unele cunoscute și care pot fi îndepărtate, altele necunoscute încă. O cauză, mai ales la bărbați, este seboreea, care constă în formarea exagerată de grăsimi pe pielea capului. Alopecia seboreică începe la colțurile frunții și în virful capului și duce la o rărire din ce în ce mai importantă a părului, pînă ce se instalează o chelie completă. Mai sînt și alte cauze ale căderii părului: boli infecțioase, în care temperatura a crescut peste 39°, după anumite șocuri (emoții puternice), în anumite stări însoțite de slăbirea organismului (leucemii, cancer, diabet), îmbolnăviri ale pielii capului (peladă, micoze, foliculite profunde, lupus eritematos, lichen plan), după Röntgentherapie, greșeli în îngrijirea părului, cum ar fi spălatul prea des cu săpunuri alcaline, vopsiri repetate.

— *Nasturtium officinale* R. Br. (năsturel). Se folosește sucul proaspăt, sub formă de fricțiune zilnică, în fiecare seară.

— *Propolis*, 30% alifie. Frecții zilnice prin masaj energetic, trei săptămîni pînă la 5—6 luni, pînă ce începe să crească părul.

— *Capsicum annum* L. (ardei iute). Tinctură, din 200 g ardei iute, macerat 7—8 zile în 100 ml alcool. Se fac frecțiuni energice la rădăcina părului, 1—2 ori pe săptămînă.

XV BOLILE SISTEMULUI NERVOS

Sechele poliomiolitice

Poliomielita este o boală infecțioasă acută ce se caracterizează prin paralizii. După vindecare, lasă sechele ca: atrofii musculare, pareze și tulburări trofice. În zilele noastre este foarte rară această boală, datorită vaccinărilor.

Indicații: împachetări, băi, masaj, electroterapie.

Împachetări, cu comprese fierbinți (metoda Kenny). Comprese din flanelă, peste care se pune o pînă impermeabilă și o învelitoare din molton, temperatura 45—50° C, durata 30 minute. Se fac 2—8 împachetări pe zi.

Băi cu sare. 6—10 kg de sare pentru o baie generală. Se dizolvă sarea într-un litru de apă fierbinte, se strecoară și apoi se toarnă în cadă. Se face zilnic cîte o baie, la temperatura de 37—38°, durata 20—30 minute, total 21 de băi pe cură. Se pot repeta după 4—6 luni.

Rosmarinus officinalis L. (rozmarin). Se folosește 1—2 linguri de extract gata preparat (procurat de la farmacie), la o baie generală. Combate tulburările vaso-spastice. Se face zilnic cîte o baie, la temperatura de 37°, durata 20 minute. În total, se fac 21 de băi pe cură. Se pot repeta după 4—6 luni.

Masaj al regiunilor afectate, zilnic, cîte 20 minute sau cu aparatul de electromasaj, cîte 10 minute zilnic.

Electroterapie

Galvanizări, negativul pe mușchiul lezat, în poziție cervico-palmar, lombo-plantar sau băi bi-tri sau patru celulare, intensitate de 10—25 mA, durata 10—20 minute, zilnic, 20 ședințe pe serie. Se pot repeta după 1—2 luni de pauză.

Aplicarea curentului galvanic ascendent, cu negativul pe antagonistul mușchiului decontracturat, care duce la decontracturarea lui. Durata 5—15 minute, zilnic o ședință.

Curent galvanic cu impulsuri, frecvența 30—60; creșterea în m/s 10—500, 1—2 CR; descreșterea m/s 10—15 cu impulsuri 8—10, pauză 1000, intensitatea 10—30 mA, durata unei ședințe 10—30 minute; 8—12 ședințe pe serie. Se poate repeta după două săptămîni.

Tratament balneoclimateric

Sînt indicate stațiunile: Amara, Bazna, Herculane, Felix, 1 Mai, Călimănești-Căciulata, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Pucioasa și Techirghiol.

Polinevrite

Sînt boli caracterizate prin pareza sau paralizia simetrică a membrilor, mai ales ale picioarelor, însoțite de amorteți, arsuri, furnicături și, în special, dureri la apăsarea mușchilor în aceleași locuri unde există și deficitul motor. Sînt cauzate de boli ca: difteria, febra tifoidă, gripă, diabet, uremie, cancer, intoxicații prin consum de băuturi alcoolice (la alcoolicii cronici), prin ingerare de arsenic, taliiu, plumb (la tipografi, vopsitori), prin alimentație deficitară (avitaminoza B₁, PP) și datorită unor tulburări de metabolism.

Indicații: băi medicinale, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Băi cu flori de muștel. Se opăresc 500—1000 g muștel în 3—5 l de apă fierbinte, care se pun la o baie cu temperatura 37—38°. Se pot repeta după 4—6 luni. Durata unei băi este de 20—30 minute; zilnic cîte o baie. Se face o cură de 21 de băi.

Băi de mentă. Se iau 300—500 g flori de mentă, care se opăresc în 3—5 litri de apă fierbinte, se strecoară printr-o sită și se adaugă la o baie, la temperatura de 37—38°. Durata 20—30 minute, zilnic cîte o baie; o cură de 21 de băi. Se repetă după 4—6 luni.

Băi de muștar. Se iau 50—100 g muștar și se amestecă în apă caldă de 20—22°. Pasta obținută se introduce într-un sac de pînă care se stoarce în baie. Se agită cîteva minute pînă ce apa capătă o culoare galben-verzuie și un miros de muștar. Temperatura băii este de 36—37°, durata 20 minute. Se pot face 21 de băi într-o cură, care se pot repeta după 4—6 luni.

Folium Menthae (mentă). Se beau 1—2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

Electroterapie

Galvanizări, cu pozitivul pe partea paretică, doze 10—20 mA, 20—30 minute, zilnic cîte o ședință, total 20 ședințe pe serie. Se poate repeta după o lună de pauză.

Băi galvanice, bi sau patru celulare, 25 mA, 20 minute, 20 ședințe pe serie, zilnic cîte una. Se pot repeta după o lună de pauză.

Curenți exponențiali, cu impulsuri, frecvența de 24—59. Creșterea m/s 10—500; descreșterea 10—500 m/s; pauză

1000—1500, intensitatea 5—30 mA; durata 10 minute, zilnic o ședință, total pe serie 10—12 ședințe. Se poate repeta după o pauză de două săptămîni.

Ultraviolete generale sau doze eritem, distanță lampă-tegument 50 cm, durata unei ședințe cinci minute. Se aplică pe regiunea afectată, la două zile o ședință.

Masaj, 10—12 minute zilnic, cu mișcări pasive.

Tratament balneoclimateric

Sînt indicate stațiunile: Amara, Bazna, Herculane, Călimănești-Căciulata, Govora, Eforie Nord, Felix, Mangalia, Neptun, Pucioasa, Techirghiol.

Paralizia și pareze ale nervilor periferici

Paraliziile se caracterizează prin pierderea totală a mișcării în teritoriul unui mușchi sau segment din corp. Cauzele care pot produce paralizia sînt multiple: infecții, ruperi de vase sanguine sau astuparea lor, tumori, lovituri cu distrugeri de substanță nervoasă. Sînt lezate celulele motorii medulare sau celulele fasciculului piramidal. După întinderea paraliziei se deosebesc: monoplegie (paralizia unui membru), hemiplegie (fie a membrilor superioare, fie a membrilor inferioare), tetraplegie (paralizia tuturor membrilor). Există paralizii funcționale sau isterice, ce se vindecă prin sugestie.

Se indică: ceaiuri, comprese, băi, împachetări cu parafină, tratament balneoclimateric.

Galanthus nivalis L. (ghiocel). Se bea o cană pe zi din decoct, cu o linguriță de bulbi, flori și frunze, la o cană cu apă.

Extern: pentru băi 50—100 g la 3—4 l apă, decoct care se adaugă la o baie de 37°. Se face zilnic o baie.

Melittis melissophyllum L. (dumbravnic). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe de frunze la o cană.

Decoct, cu două linguri de plantă la un litru de apă, pentru comprese calde, care se aplică de două ori pe zi.

Decoct, cu 50—1000 g plantă, pentru o baie.

Sedum maximum L. (iarbă grasă). Extern; decoct, din 100 g frunze pentru comprese calde pe regiunea paralizată. Se folosesc de două ori pe zi.

Pentru băi se prepară un decoct, din 150—200 g plantă în 3—4 l de apă, pentru o baie, ce se face zilnic.

Rumex acetosella L. (măcriș mărunț). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe de frunze la o cană.

Decoct, cu 100—200 g frunze pentru o baie, la 37—38°. Se face zilnic o baie.

Pulsatilla montana (Hoppe). Rchb. (dedițel). Se bea o cană pe zi dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la o cană. Se poate folosi și sub formă de comprese.

Electroterapie

Ionizări transversale de-a lungul membrului afectat, durata 15—20 minute, intensitatea 10—15—20 mA, zilnic o ședință, 20 ședințe pe serie. Se poate repeta după o lună de pauză.

Gimnastică electrică, cu curenți exponențiali pentru mușchii denervați. Frecvența 60, creșterea m/s ICR, impulsuri 8, durata unei ședințe 30 minute; 10—12 ședințe pe serie, zilnic câte o ședință.

Interferențiali. În paralizia facială, un electrod alb pe rădăcina facialului, frecvență rapidă, intensitate ușoară, 20 minute. Apoi cinci minute frecvență lentă, în așa fel ca să se obțină o gimnastică lentă a întregii hemifete. Să se prelungească frecvența rapidă ori de câte ori se produce contrac-tura.

Interferențiali, pentru paralizii periferice. Să se plaseze plăcile (electrozii) în așa fel ca să acționeze pe regiunea bolnavă. Frecvență rapidă, intensitate ușoară, 15—20 minute, apoi frecvență lentă, cinci minute sau spectru, în așa fel ca să se obțină contracții musculare.

Împachetări cu parafină, pe segmentul afectat, 50—60°, 20 minute, zilnic o ședință sau una la două zile, 20 ședințe pe serie, urmate de masaj (neteziri, frecții), câte 10 minute.

Tratament balneoclimateric

— Sint indicate stațiunile: Amara, Bazna, Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Eforie Nord, Felix, Mangalia, Neptun, Pucioasa, Techirghiol și în stațiuni locale permanente: Bădești (Argeș), Nicolina (Iași), Ocna Mureșului (Alba), Ocna Șugatag (Maramureș) Rodbav (Brașov), Singeorzul de Mureș (Mureș), Vața de Jos (Hunedoara); în stațiuni locale sezoniere: Băița (Cluj), Bala (Mehedinți), Balta Albă (Buzău), Cărei (Satu Mare), Băile Crăciunești (Maramureș), Căineni Băi (Brăila), Icoana (Olt), Idecu Băi (Mureș), Miercurea Sibiu (Sibiu), Ocna Dejului (Cluj), Ocenele Mari și Ocița (Vilcea).

Hemiplegii și paraplegii spastice

Hemiplegia este paralizia flască sau spastică a unei jumătăți de corp, datorată unei leziuni neurologice infecțioase sau traumatice, situată în encefal sau în tegumentul cervical al măduvei spinării. Paraplegia este paralizia ambelor membre inferioare.

Rosmarinus officinalis L. (rozmarin). Baie generală, cu 1—2 linguri de extract, gata preparat. Temperatura 36—37°, 15 minute, zilnic o baie. Combate tulburările vaso-spastice.

Flori de fin 1—1,5 kg de flori se fierb o jumătate de oră, în cinci l de apă, se strecoară și se adaugă băii, 36—37°, durata 15—20 minute, zilnic o baie, 21 de băi pe serie.

Masaj manual al regiunii afectate sau cu aparatul electric, 10—15—20 minute, zilnic.

Perieri uscate. Perierea se începe cu membrul inferior, de partea opusă și apoi a celui de aceeași parte. Se execută, mai întâi, perierea gabei, apoi se periază talpa piciorului, cu mișcări circulare, se periază glezna, apoi se trece la coapsă. După ce se face perierea membrelor inferioare, se trece, în aceeași ordine și la perierea membrelor superioare. Pe măsură ce se periază un segment, se învelește cu cearceaful și pătura. Se trece la perierea spatelui. Se pornește de la occiput, pe trapez, și spre umăr, cu mișcări liniare. Pe coloana vertebrală se fac mișcări longitudinale, iar cutia toracică se perie cu mișcări laterale de-a lungul coastelor, din spate spre față. În regiunea feselor se fac perieri circulare. Se trece la perierea părții anterioare a trunchiului. Întii se perie, circular, regiunea mamelonară, apoi părțile laterale ale toracelui spre stern. La nivelul abdomenului se execută mișcări circulare, în sensul evacuării intestinului. Durează de la 20—30 minute. Se execută zilnic sau la două zile.

Electroterapie

Ionizări transversale cu sulfură de magneziu, 2—10%, sau clorură de magneziu, 4%, polul pozitiv activ-bifurcat, pe ochi, iar negativul pe occiput, intensitatea 2—3 mA, durata 10—20 minute, zilnic o ședință, 15 ședințe pe serie.

Ionizări cu calciu clorat, 1—10%, polul pozitiv activ, biauicular, negativ, occipital, 1—2 mA, durata 10—20 minute, zilnic o ședință, 15 ședințe pe serie.

Curenți cu impulsuri, frecvența 60, creșterea ICR, impulsuri 8, 2—3 mA, durata 30 minute, zilnic o ședință, total 10—12 ședințe pe serie.

Băi galvanice patrucelulare: 25 mA, 15—20 minute, pozitiv mâini, negativ picioare, zilnic o ședință, total 20 ședințe pe serie.

Galvanizări decontracturante, negativ latero—cervical, pozitiv palmar sau plantar, de partea opusă hemiplegiei, 10—15 mA, 10—15 minute, zilnic o ședință, 10—12 ședințe pe serie.

Decontracturări, pentru segmentele distale, electrodul negativ pe mușchii antagoniști celor contractați, 10—20 mA, 10—15 minute, zilnic o ședință, 10—12 ședințe pe serie.

Interferențiali. Se începe cu brațul, cu ajutorul a patru plăci (electrozi). Frecvență rapidă, 20 minute, intensitate ușoară, apoi cinci minute frecvență lentă, după care se tratează gamba respectivă.

Împachetări cu parafină, 50—60°, pe articulațiile dureroase, 20—30 minute, zilnic o ședință, 10—15 ședințe pe serie.

Unde scurte pe articulația dureroasă, zilnic, 20 minute o ședință, doze calde III și IV. Tratamentul trebuie făcut cu perseverență pentru a combate contractura în flexie.

Tratament balneoclimateric

Sînt indicate stațiunile: Amara, Băile Govora, Felix, 1 Mai, Buziaș, Eforie Nord, Covasna, Geoagiu, Moneasa, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Pucioasa, Săcelu, Techirghiol.

XVI NEVRALGII

Nevralgia sciatică

Se manifestă prin dureri puternice, care pleacă din regiunea lombară (șale) și coboară de-a lungul membrului inferior pînă la spațiul popliteu, pînă la călcii sau degetele picioarelor. Durerile se accentuează la aplecarea trunchiului înainte sau la îndoirea coapsei, se exacerbează la tuse și strănut. Se însoțesc de amorțeli sau furnicături în membrele inferioare. În majoritatea cazurilor în producerea sciaticii, intervine hernia de disc. La acest factor mecanic se suprapune și un proces de inflamație, ceea ce explică durerile la frig umed sau sub acțiunea unei infecții de la distanță (infecție de focar). Hernia poate fi la nivelul spațiului

intervertebral: L_3-L_4 , L_4-L_5 , S_1 . Mai există și o sciatică așa-zisă simptomatică, secundară altor boli (morbilă Pott), (tumori ale măduvei spinării, inflamația foilor meningeene, spondilita ankilopoetică).

Indicații: ceaiuri, băi, electroterapie, presopunctură, tratament balneoclimateric.

În faza acută a bolii se recomandă repaus, în decubit dorsal, pe pat tare, cu o pernă sub spate, alta sub genunchi și ambele coapse susținute de alte perne. Sînt contraindicate procedurile termoterapice (căldura sub orice formă).

Ceaiuri

— *Hedera helix* L. (iederă) Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct, cu o lingură de frunze mărunțite, în apă rece, apoi se fierbe 15 minute.

Decoct, cu 100—150 g frunze, la trei l apă, ce se fierbe bine, se strecoară și lichidul se adaugă la apa din baie, la temperatura de 37°. Se fac 21 de băi într-o cură, cu rezultate foarte bune.

Ranunculus acer L. (piciorul cocoșului). Sucul proaspăt al plantei se folosește pentru frecții.

Sambucus nigra L. (socul). Se beau trei căni pe zi, căldute, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori, la 250 ml apă clocotită.

Băi, cu infuzie din 50—100 g flori, fructe și frunze, în trei litri de apă și lichidul strecurat se pune în vana cu apă de 37°.

Semen Brassica nigra (semințe de muștar negru). 250 g făină, într-un săculeț, făcută ca o pastă, în apă caldută, care se aplică sub formă de cataplasma pe regiunea lombară. Se ține pînă la senzația de arsură și apoi se îndepărtează. Se pot face două ședințe pe zi, pînă la dispariția durerii.

Băi, cu 250 g făină, într-un săculeț care se agită în apa din baie. Se face cîte o baie pe zi, timp de 20 minute, 20 de băi pe cură.

Helleborus purpurascens W. et K. (spinz). Cataplasme, din flori și frunze. Se aplică, cît este caldă, pe locul dureros.

Baie, cu decoct din rizom 50—100 g pentru o baie.

Ulmus minor Mill. (ulm). Comprese, cu decoct, cu 100—200 g scoarță. Se folosește ca revulsiv.

Fructus Juniperi (fructe de ienupăr). Frecțiuni cu ulei, 1% în alcool, de două ori pe zi, pînă la trecerea durerilor.

Pulsatilla montana (Hoppe) Rchb. (dedițel). Se bea o cană pe zi, de 200 ml, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la o cană.

Allium cepa L. (ceapa). Se taie o ceapă mai mare în două și cu o jumătate se masează locurile dureroase.

Electroterapie

Diadinamici: perioadă scurtă = două minute, perioadă lungă = două minute, diafază fix = patru minute, de două ori pe zi.

Ultraviolete, doze eritem în regiunea lombară, 2—3 bio-doze, la două zile.

Galvanizări longitudinale ascendente, pozitiv retromaleolar, negativ regiunea lombară, durata unei ședințe 10—20 minute; intensitatea 10—30 mA; sau descendent, pozitiv lombar, negativ, talpa piciorului, durata 10—20 minute, 10—30 mA, zilnic o ședință, total 15—20 ședințe pe serie.

Ionizări trans-cerebro-medulare cu clorură de calciu 4%, pozitiv bifurcat pe ochi, negativ lombar, intensitatea 2—5 mA, durata unei ședințe 30 minute. Cu o oră înainte de ședință se iau 60 picături de clorură de calciu. În primele șapte zile se face zilnic o ședință, apoi la două zile, în total 20 ședințe pe serie.

Ultrasunet, sub formă de sonoforeză cu Apinevrin (venin de albine) pe punctele dureroase: lombar, fesierul mijlociu și retromaleolar, 0,600—0,800 W/cm², câte 2—3 minute pe fiecare punct. Zilnic o ședință, total pe serie 10—12 ședințe.

Ultrasunet sub formă de sonoforeză, cu hidroclorizon 0,800—1 W/cm², timp de 10 minute, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

Interferențiali, cu electrozi plăți sau în formă de pilnie (endovac). Regiunea lombară dureroasă se înconjoară cu patru electrozi, intensitate ușoară, frecvență rapidă. La început 10—15 minute și apoi 30 minute, la două zile o ședință, în total 10 ședințe pe serie. Când se folosesc electrozii pilnie (endovac), se fac 5—10—15 minute pe ședință, în mod progresiv.

Când durerea iradiază de-a lungul nervului sciatic: două plăci lombare deasupra rădăcinii nervului și două plăci laterale, la limita inferioară a durerii sau interferențiali cu electrozi P. Rouge, frecvență 90—100 pulsații, intensitate ușoară, câte cinci minute pe punctele dureroase lombar, fesier mijlociu și retromaleolar, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

Presopunctură și acupunctură

Se face masajul punctului numit *Muntele Kroun Lun* — *V₆₀* — numit și punctul aspirină. Se găsește în scobitura dintre maleola (glezna) externă și tendonul lui Achile. Se

execută masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, 10 ședințe pe serie; precum și a punctului numit *Sâritor în cerc*, situat pe fața externă a șoldului, exact pe virful ridicăturii; masaj prin tonifiere timp de cinci minute. După masarea acestor două puncte se va executa un masaj liniar, pe fața posterioară a membrului inferior, insistându-se pe punctele dureroase întâlnite în timpul masajului.

Nevralgia cervico-brahială

Este o boală ce se caracterizează prin durere ce pornește din regiunea cervicală și iradiază de-a lungul membrului superior până la mână. Unele nevralgii sunt reumatice, iar altele sunt simptome în cadrul altor boli: neoplasm metastazic, anevrism, morbul Pott, sifilis, traumatisme, hernii de disc înalte, luxații ale umărului, fracturi ale claviculei. Indicații: ceaiuri, comprese, frecții, apiterapie, electroterapie, presopunctură și acupunctură.

Ceaiuri-cataplasme

Hedera helix L. (iederă). Decoct, cu o lingură de frunze mărunțite, în apă rece; se fierbe 15 minute. Se beau două cani pe zi.

Ranunculus bulbosus L. (piciorul cocoșului). Se fac frecții, de două ori pe zi, cu suc proaspăt al plantei.

Sambucus nigra L. (soc). Se beau trei ceaiuri calde pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori, la 250 ml apă clocotită.

Extern: cataplasme, cu infuzie, 30 g la litru.

Radix Symphyti (rădăcină de tătăneasă). Se pun patru-cinci linguri, la cană, pentru cataplasme.

Fructus Juniperi (fructe de ienupăr). Frecțiuni cu ulei, 1%, în alcool.

Apiterapie

Venin de albine, sub formă de frecții, de două ori pe zi, din preparatul apicola Apinevrin.

Electroterapie

Ultraviolete, doze eritem pe traiectul dureros, 2—3 bio-doze, la 2—3 zile o ședință, total 4—6 ședințe.

Galvanizări longitudinale, pozitiv ceafă, negativ palmă, intensitatea 10—15 mA, durata 10—20 minute, zilnic o ședință, 12—15 ședințe pe serie.

Ionizări cu novocaină clorhidrat, 1—5%, pozitiv ceafă, negativ palmă, 5—10 mA, 10—15 minute, zilnic o ședință, 12 ședințe pe serie.

Ionizări descendente, cu calciu clorat, 2—10% sau codeină fosforică, 1% sau chinină clorhidrică, 2—5% sau diodină, 0,25%, la polul pozitiv, care se pune pe ceafă, iar negativul inactiv, în palmă; intensitatea 5—10 mA, durata 5—10 minute, zilnic o ședință, total 10—15 ședințe pe serie.

Soniforeză cu venin de albine. Apinevrin unguent, 5—10 minute, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

Interferențiali, cu electrozi plăci sau pilnie (endovac), un electrod pe ceafă și altul pe mină, intensitate ușoară și MFR, 20 minute, la două zile o ședință, 10 ședințe pe serie.

Radioterapie, în doze antialgice și antiinflamatorii, când nevralgia este rebelă. Când nevralgia este legată de spondiloză cervicală, se va trata și spondiloza.

Presopunctură și acupunctură

Masaj prin tonifiere (înșurubare) a punctului *Fereastra cerului* — IS_{16} — care se află pe linia orizontală ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la întâlnirea sa cu mușchiul sternocleidomastoidian.

Nevralgia de trigemen

Se manifestă prin dureri violente în teritoriul nervului trigemen, adică suprafața cutanată a feței și o parte din pielea capului până la vertex (creștet). Crizele dureroase sînt sub formă de junghiuri pe hemifată, transpirație, supersecreție lacrimală, nazală și salivară. Se observă spasme ale musculaturii feței. Nevralgia poate să fie esențială sau secundară altor boli. Cauza nevralgiei esențiale poate să fie o iritație de natură necunoscută, poate virotică, pe una din ramurile trigemenului. Nevralgia secundară este dată de anumite boli ca: gripa, paludismul, sifilisul, diabetul, melitococia, intoxicația cu plumb sau mercur.

Se indică: ceaiuri, comprime, frecții, apiterapie, electroterapie.

Hedera helix L. (iedera). Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct, cu o lingură de frunze mărunțite, în apă rece. Se fierbe cinci minute.

Ranunculus bulbosus L. (piciorul cocoșului). Se fac frecții, de două ori pe zi, cu suc proaspăt al plantei.

Sambucus nigra L. (soc). Se beau trei ceaiuri calde pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori la 250 ml apă clocotită.

Cataplasme, cu infuzie, din 30 g la litru.

Radix Symphyti (rădăcină de tătăneasă). Cataplasme, cu 4—5 linguri, pentru decoct, la o cană.

Fructus Juniperi (fructe de ienupăr). Friecțiuni cu ulei, 1%, în alcool.

Helleborus purpurascens W. et K. (spînz). Cataplasme, din flori și frunze calde, aplicate pe locul dureros.

Presopunctură și acupunctură

Se va masa punctul denumit *Maxilar* — S_3 — care se află în unghiul maxilarului inferior, sub linia ce trece prin comisura buzelor. Se va masa prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, în total 10 ședințe pe serie.

Se va masa punctul *Gaura pupilei* — VB_1 — care se află în apropierea unghiului extern al ochiului, precum și punctul denumit *Marea scobitură* — S_6 — care se află la unirea liniei verticale ce trece prin pupilă (bolnavul privind înainte) și a liniei orizontale dusă pe sub nas. De asemenea, se face masaj al punctului *Valea adunării* — VB_8 — care se află la o măsură deasupra marginii superioare a urechii. Masaj al punctului *Poarta urechii* — TF_{23} — care se află în scobitura din fața urechii ce se formează cînd se deschide gura. Masaj al punctului *Bambuși în grămadă* — V_2 — situat la extremitatea internă a sprincenii. Toate aceste puncte se vor masa prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe.

Electroterapie

Galvanizare intensivă, cu electrodul pozitiv, de forma unei hemimăști, și electrodul negativ pe ceafă. Se ridică progresiv intensitatea, de la 5—15 — 20 mA, cu o durată de 10—15—20—25—30 minute, în mod progresiv; o ședință la două zile; total 8—10 ședințe pe serie.

Galvanizări de mică intensitate (de 0,5 mA), cu pozitivul pe regiunea latero-cervicală, de o parte și de alta, succesiv, timp de 2—3 minute. Se întrerupe cînd crește numărul de pulsații pe minut. Se efectuează sub controlul pulsului, căci, la început, dă bradicardie. Se fac ședințe zilnice, 15—18 ședințe pe serie.

Ionizări cu chinină clorhidrică, 2—5%, pozitiv, 10 minute pe ședință, zilnic cîte una, cu o intensitate de cinci mA, total 10 ședințe pe serie.

Ionizări cu aconitină nitrat: 0,02—0,05% — 1/20.000 — 0,2% la pozitiv, intensitate 10 mA, durata 10—20 minute; zilnic câte o ședință; total 12 ședințe pe serie.

Ionizări cu iodură de potasiu, 2%. Se îmbibă bine o meșă în această soluție. Cu un stilet se introduce în conductul auditiv extern, de partea bolnavă, peste care se așază electrodul negativ, învelit în tifon, îmbibat și el în soluția de iodură, polul pozitiv pe ceafă, 3—5 mA, durata 10—20 minute, zilnic sau la două zile, total 12 ședințe pe serie, cu rezultate foarte bune.

Interferențiali. Tratament bipolar; să se trateze fiecare ramură atinsă (superioară, medie sau inferioară.) Fiecare ramură prezintă puncte dureroase, sensibile la presiune. Electrocul pozitiv două minute pe fiecare punct dureros, electrocul negativ, indiferent, dorsal, salve și spectru sau se aplică un electrod alb pe fiecare punct dureros, frecvența 30 pulsații pe minut.

Nevralgia glosio-faringiană

Se manifestă prin dureri sfișietoare la baza limbii în pilieri și amigdale, iradiind în urechi. Este cauzată de infecții, tumori sau traumatisme. Indicații: ceaiuri ca și în nevralgia de trigemen și interferențiali.

Interferențiali cu electrocul alb la unghiul maxilar inferior, apoi în regiunea submaxilară și pe marginea ochiului, câte două minute pentru fiecare punct, intensitate ușoară frecvența 100/s, zilnic sau la două zile, total 10 ședințe pe serie.

Nevralgia intercostală

Este o boală ce se manifestă prin dureri violente de-a lungul nervului intercostal. Însoțește, de multe ori, o pleurită sau pneumonie. Poate fi provocată și de zona zoster.

Indicații terapeutice: ceaiuri, cataplasme, frecții, apiterapie, electroterapie, balneoterapie.

Hedera helix L. (iederă). Decoct, cu o lingură mărunțită, în apă rece. Se fierbe 15 minute, se bea două căni pe zi.

Sambucus nigra L. (soc). Se bea trei căni pe zi, căldute, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori, la 250 ml apă clocotită.

Cataplasme, cu infuzie, din 50 g la litru.

Băi, cu infuzie, din 50—100 g flori, frunze și fructe, în trei l apă. Lichidul strecurat se pune în vana cu apă, la temperatura de 37°; zilnic câte o baie, până la trecerea durerilor.

Fructus Juniperi (fructe de ienupăr). Frecțiuni cu ulei, 1%, în alcool.

Apiterapie

Frecții cu venin de albine *Apicosan* (preparat apicol).

Electroterapie

Ultraviolete, doze eritem pe locul dureros, 2—3 biodoze, la două zile, 4—6 ședințe pe serie.

Ionizări cu histamină hidroclorică, 0,002% (1/10.000 — 1/100.000) la polul pozitiv, pe locul dureros, iar polul negativ, indiferent, paralel; intensitate 5—10 mA; 2—10 minute; la două zile o ședință sau de două ori pe săptămână.

În formele acute: galvanizări simple sau ionizări cu clorură de calciu, 4%, electrod pozitiv, pe zona dureroasă și negativul, pe coloana vertebrală, la emergența nervului dureros; intensitate 10—15 mA; 10—15—20 minute; zilnic o ședință; total 12 ședințe pe serie.

Interferențiali bipolari, o placă pe locul dureros și o placă vertebral, la emergența nervului, trei minute MFR, plus trei minute salve-spectru; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Radioterapie doze antialgice și antiinflamatorii, cind nu cedează la celelalte proceduri; în formele acute foarte dureroase, câte două ședințe pe săptămână.

Tratament balneoclimateric

Sint indicate stațiunile: Amara, Bazna, Băile Felix, 1 Mai, Băile Govora, Herculan, Călimănești-Căciulata, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Nicolina-Iași, Ocna Sibiu, Pucioasa, Techirghiol.

XVII NEVROZE

Sint tulburări patologice funcționale ale creierului cu ecou asupra întregului organism. În general, după caracterele tulburărilor se pot deosebi mai multe tipuri de nevroze: a) neurastenia sau nevroza astenică ce se caracterizează prin cefalee și insomnie; b) psihastenia sau nevroza

obsesivo-fobică, în care tulburările de care se plinge bolnavul sînt mai ales fobiile (idei care îl obsedează) și-i dau senzație de frică, stare de neliniște, anxietate difuză; c) isterică, ce se caracterizează printr-o complexitate variabilă de tulburări psihice motorii și viscero-vegetative, care apar ca reacții la anumiți factori psihogeni.

Nevroza astenică (neurastenia), poate îmbrăca mai multe forme: nevroza cardiacă, ce se manifestă printr-un complex de tulburări cardiace subiective (stenocardii, palpitații, sufocații); nevroza sexuală care se manifestă cu tulburări ale funcțiilor sexuale; nevroze mixte, pe fondul unei simptomatologii neurastenice și obsesiv-fobice, apar tulburări motorii sub forma ticurilor și contracturi tonico-clonice.

Indicații: ceaiuri, băi cu plante, tehnici de relaxare, apiterapie, hidroterapie, electroterapie, presopunctură, acupunctură și tratament balneoclimateric.

Combaterea insomniilor. Profilactic:

a) înlăturarea factorilor de disconfort care deranjează somnul: lumină, zgomot, aer viciat, cameră supraîncălzită, așternutul prea încălzit, pijama prea groasă;

b) masa de seară luată cu prea puțin timp înainte de culcare, copioasă, bogată în alimente greu de digerat;

c) înlăturarea factorilor care creează și întrețin o stare de surescitare: necazuri familiare, neînțelegeri cu vecinii, neplăceri legate de activitatea profesională, muncă intelectuală încordată pînă seara tîrziu;

d) abuzul de alcool, tutun, cafea, ceai.

Ceaiuri

Radix Valerianae (rădăcină de valeriană):

a) pulbere, cîte un vîrf de cuțit, de trei ori pe zi.

b) infuzie, cu o linguriță la cană. Se bea treptat în cursul unei zile, iar pentru insomnii, se bea toată cantitatea înainte de culcare.

Strobili Lupuli (conuri de hamei). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

Planta ca atare, pusă într-un săculeț de tifon, se așază pe pernă în dreptul nasului, seara la culcare.

Flores Tiliae (flori de tei). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe la cană.

Flores Lavandulae (flori de levănțică). Se beau 1—2 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

Majorana hortensis Much. (maghiran). Se beau 2—3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o ceașcă de apă fierbinte.

Anethum graveolens L. (mărar). Decoct, din semințe, cu o linguriță la o cană, ce se bea seara la culcare.

Infuzie, din planta aeriană, cu două lingurițe la o cană, care se bea seara la culcare.

Hippophaë rhamnoides L. (cătină albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite, la 500 ml apă, care se lasă acoperită 30 minute și se bea fracționat, în timpul unei zile.

Herba Leonuri (talpa gîștii). Infuzie, cu trei linguri la cană. Se beau 3—5 linguri pe zi, dintre care 1—2 linguri seara la culcare.

Tinctură, din 20 g plantă macerată (7—8 zile) în 100 ml alcool. Se iau cîte 20—40 picături, de 2—3 ori pe zi; ultimele înainte de culcare.

Rhizoma Calami (rizom de obligeană). Infuzie sau macerat la rece, timp de 2—3 ore, cu o linguriță la cană. Se bea, treptat, în cursul unei zile, dintre care o repriză, seara înainte de culcare.

Pulsatilla montana (Hoppe) Rchb. (dedițel). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe la cană.

Rp. *Calendula officinalis* L. (flori de gălbenele) 10 g

Valeriana officinalis L. (rădăcină de odolean) 10 g

Strobili Lupuli (conuri de hamei) 40 g

Infuzie, din două lingurițe de amestec, la 300 ml apă. Se beau 1—2 cești seara.

Rp. *Valeriana officinalis* L. (rădăcină de odolean) 20 g

Strobili Lupuli (conuri de hamei) 20 g

Decoct, din două lingurițe, la 200 ml de apă. Se beau 1—2 cești, seara la culcare.

Ceai sedativ (plafar). Infuzie, cu 1—1,5 lingurițe la cană, care se bea seara, înainte de culcare.

Toate ceaiurile să fie îndulcite cu miere.

Băi

Pinus silvestris L. (ace de pin). 150 g extract de ace de pin la o cadă de apă, la 37°; durata unei băi, 15—20 minute. Se fac 15—20 băi, zilnic cîte una. Se fac 2—3 cure pe an.

Lavandula angustifolia Mill. (L.) (extract de levănțică). Se amestecă două linguri de extract de levănțică la apa din cadă, de 37°. Se stă în baie 20 minute. Se fac 15—20 de băi pe serie. Se repetă de 2—3 ori pe an.

Practicarea mijloacelor de destindere:

a) *Scîndura de odihnă*, înclinată în așa fel încît capul să fie plasat mai jos decît picioarele. Scîndura să fie solidă, lată de 40 cm, iar lungimea ei să depășească puțin lungimea corpului. O extremitate este așezată pe dușumea, iar cea-

laltă ridicată pe un scaun mic sau taburet, nu mai înalt de 35 cm. Suferindul se așază pe această scindură, cu picioarele în sus și capul în jos, timp de 15 minute, de două ori pe zi. În această poziție se execută exercițiul „gimnastica abdomenului“. Se trage stomacul înăuntru, numărând 1—2, apoi se trage stomacul mai mult, aducându-se cât mai aproape de coloana vertebrală care este întinsă și lipită de scindură. Se repetă acest exercițiu timp de 10 minute. Toate aceste exerciții „de a suge burta“ să se execute în fiecare zi, într-o perioadă de 30—60 de zile.

b) *Tehnica de relaxare* a lui J.H. Schultz.

Se impune retragerea într-o cameră cit se poate de izolată, slab iluminată. Cel ce execută exercițiul este îmbrăcat sumar. Se întinde cât mai destins pe pat sau pe covor, șoptindu-și mintal: „mușchii mei se relaxează treptat, o simt în mod deslușit. Sint calm, sint deosebit de calm. Parcă mă aflu într-un leagăn“. Transpunerea în practică necesită două cicluri: cele șapte exerciții proprii primului ciclu și succesiunea în care trebuie efectuate.

1) Inducerea calmului prin a spune concentrat: „sint calm, sint perfect liniștit. Nimic nu mă tulbură“.

2) Obținerea senzației de greutate corporală, care se obține prin antrenamente zilnice, de 10—20 minute. Se începe, de obicei, cu brațul drept: „Brațul meu drept este greu ca plumbul“, trecându-se apoi la brațul stâng și apoi la extremitățile inferioare. La decontracturarea totală se ajunge prin tratament repetat. Când, prin exerciții progresive, s-a ajuns la decontracturarea majorității mușchilor scheletici, se ajunge la senzația de corp mort.

3) Obținerea senzației de căldură. Spunem clar, încet, răspicat: „Brațul meu drept se încălzește. Brațul meu drept devine din ce în ce mai cald. Brațul meu este cald, deosebit de cald“. Simțim astfel o undă de căldură ce învăluie brațul. Prin exerciții progresive, făcute zilnic, senzația de căldură obținută inițial numai la brațul drept, de exemplu, poate fi extinsă și la celelalte extremități și chiar la corpul întreg.

4) Obținerea senzației de rărire a băților inimii realizată prin antrenament progresiv, pronunțând formula „Inima bate, calm, liniștit. Pulsul meu se liniștește și el. Pulsul meu devine rar, profund“.

5) Obținerea de senzație de calm respirator prin antrenament, zicând: „Respiră calm. Respiră liniștit“.

6) Obținerea senzației de calm digestiv. Se folosește formula: „Plexul meu solar este calm“ sau „Plexul meu solar funcționează regulat, calm, liniștit“.

7) Obținerea senzației de frunte proaspătă, răcorită: „Fruntea mea este proaspătă, fruntea mea este răcorită“.

Aceste exerciții, în ordinea descrisă, se vor face nu numai zilnic, ci și de 2—3 ori pe zi, timp de șase luni, până la cca doi ani. Numai după această perioadă se ajunge la ciclul doi, prin intrarea în arenă a unui medic specializat în aceste probleme.

Apiterapie

O lingură de miere, după fiecare cină, aduce somnul.

Polenul. Se iau 10 g pe zi, timp de 30 de zile, dimineața, înainte de micul dejun.

Hidroterapie

Halbad (baie de jumătate) cu răcire 34—30°, timp de 4—5 minute, pentru simpaticotonici. Se face în fiecare zi o baie, 12—15 băi pe cură.

Afuziuni alternante pentru simpaticotonici. Se recomandă o cură de 15—20 băi.

Comprese reci la gambe, pentru combaterea insomniilor, în fiecare seară înainte de culcare.

Baie ascendentă de picioare, 36—40°, 15 minute, înainte de culcare, zilnic, pentru combaterea insomniilor.

Electroterapie

Cîmpuri magnetice (magneto-diaflux), doze sedative continue, 50 Hz = două minute și 100 Hz = trei minute, cu două bobine cerc și o bobină mică paralelipipedică, cu sudul pe creștetul capului, în nevroze cu fenomene de excitație și insomnii; zilnic câte o ședință; total 15 ședințe pe serie. Se pot repeta după o lună de pauză.

Magnetodiaflux, doze excitante, ritmice și aritmice, 50 Hz = două minute, 50—100 Hz = două minute și 100 Hz = două minute, în nevroza cu somnolență, depresivă.

Ionizări cu sulfat de magneziu, 2—10%, la pozitiv, biocular, negativ ceafă, 2—5 mA; 15—20 minute; zilnic o ședință; total 14—15 ședințe pe serie.

Ionizări cu clorură de calciu, 2—4%, la pozitiv biocular, negativ ceafă, 2—5 mA; 15—20 minute; zilnic o ședință; 12—15 ședințe pe serie.

Curenți cu impulsuri rectangulare, transcerebral 2—6 mA, frecvența 600, creștere m/s 25—10; durată 15—20 minute; zilnic o ședință; 10—12 ședințe pe serie. Provoacă electrosomn.

Electricitate statică, sub formă de baie sau duș, durata 10—15 minute, zilnic o ședință; 10—15 ședințe pe serie.

Masaj blind, cu mîna, a pulpelor degetelor de la picioare, timp de cinci minute, în fiecare seară, înainte de culcare. Combate insomnia.

Presopunctură și acupunctură

Masarea punctului *Calea spiritului* — C_4 — care se află la 1,5 măsuri (un deget și jumătate) sub plica pumnului, în apropierea marginii interne a antebrăului, prin dispersie (deșurubare); timp de cinci minute; seara la culcare. Masaj al punctului *Poarta spiritului* — C_7 — care se află la extremitatea internă a plicei pumnului, tot prin dispersie, în fiecare seară.

Presiuni ușoare și repetate pe fețele laterale ale gîtului.

Din poziția culcat, la orizontală, se execută mișcări rapide cu degetele de la picioare, în fiecare seară, câte 5—10 minute, înainte de culcare.

Tratament balneoclimateric

Se recomandă stațiunile: Borsec, Sinaia, Tușnad, Covasna, Govora, Felix, Stîna de Vale, Voineasa.

Migrene

Sînt boli ce se manifestă prin dureri de cap, însoțite de grețuri, vărsături și tulburări de vedere. Își fac debutul la o etate precoce și sînt mai frecvente la femei. Se menționează cauze digestive: majoritatea bolnavilor sînt dispeptici, nu pot suporta ouăle, grăsimile, ciocolata, suferă de constipații cronice, de asemenea, este descrisă o migrenă biliară, în care vărsăturile, cu caracter biliar, sînt frecvente în cursul crizelor. Diverse tulburări endocrine intervin în etiologia migrenelor. În unele cazuri, crizele sînt declanșate de ingerarea unor alimente, deci și de cauze alergice.

Indicații: ceaiuri, apiterapie, electroterapie, acupunctură, presopunctură.

Ceaiuri

— *Flores Lavandulae* (flori de levănțică). Se beau 1—2 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

— *Flores Châmomillae* (flori de mușetel). Flori pulverizate, cca un gram, luate la cîteva ore după masă.

— *Folium Menthae* (frunze de mentă). Cataplasme pe frunte, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

— *Pulsatilla montana* (Hoppe) Rehb. (dedițel). Se beau 1—2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe de plantă, la 200 ml apă clocotită.

— *Philadelphus coronarius* L. (iasomie sau lămiță). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1—2 lingurițe de flori la o cană de apă clocotită.

Pungă cu gheață pe frunte, concomitent cu luarea ceaiului.

Tampon cu vată, imbibat în spirt medicinal, introdus în conductul auditiv al urechii, dar să nu ajungă pînă la timpan. Se ține cîteva ore sau pînă a doua zi.

Apiterapie

Miere de albine, două lingurițe, sau o lingură, la fiecare masă.

Oțet de mere, sub formă de inhalații. Într-un vas smălțuit se pune oțet și apă în părți egale. Vasul se pune la foc și se lasă să fiarbă încet. Cînd încep să iasă vapori, se ține capul deasupra vasului. Se inhalează vaporii pînă la dispariția durerii.

Electroterapie

Interferențiali (curenții lui Nemec). Electrozii T. Rouge aplicați la ieșirea nervilor occipitali. Frecvența 90—100, durata 6—8 minute, zilnic sau la două zile o ședință, total 10 ședințe pe serie.

Electricitate statică, sub formă de duș, 10—15 minute, zilnic o ședință, 10—12 ședințe pe serie.

Acupunctură și presopunctură

a) Cînd durerile sînt mari și, mai ales, noaptea, se va masa punctul numit *Fundul căii* — IG — care se află la unirea celor două oase, între degetul mare și arătător de la mîină. Se masează 5—10 minute, prin tonifiere.

b) Cînd durerile sînt mai ales ziua, se masează prin dispersie (deșurubare) punctul *100 de adunări* — VG_{12} — care se află în depresiunea dinapoia creștetului capului. În timpul unei crize puternice se vor mai masa și punctele *Valea adunării* — VB_8 — prin dispersie (deșurubare), aflat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii, masaj al punctului *Bambuși în grămadă* — V_2 — care se află la extremitatea interioară a sprîncenelor; prin dispersie (deșurubare); *Poarta urechii* — TF_{23} — care se află în scobitura din fața urechii, ce se formează cînd se deschide gura; masaj prin dispersie. Toate aceste puncte descrise se vor masa prin dispersie (deșurubare), cîte cinci minute, de două ori pe zi, total 10 ședințe pe serie.

Pentru migrene, cu localizare în orbită, se masează lobul urechii, prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute.

Pentru orice migrenă mai pot fi masate blind, prin dispersie, fruntea, ceafa și punctul dintre sprâncene, timp de cinci minute.

Enurezis

Este o emisiune involuntară de urină, la o vîrstă cînd copilul își controlează, în mod normal, vezica urinară. Se consideră că la vîrsta de trei ani, majoritatea copiilor posedă controlul vezicii. Peste trei ani enurezisul diurn este totdeauna patologic. Emisiunea de urină involuntară din timpul nopții, se numește enurezis nocturn. Enurezisul poate fi un semn în boli ca: diabetul zaharat, diabetul insipid sau al unei anomalii a aparatului uro-genital: hipospadias-epispadias, fimoză. Enurezisul se consideră ca un semn de maturare întîrziată a scoarței cerebrale, fapt confirmat de somnul profund al acestor copii.

Indicații: ceaiuri, electroterapie, acupunctură și presopunctură.

Ceaiuri

Ephedra distachya L. (circeul). Se beau 1—2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 2—3 g la o cană.

Miere de albine. Se dă copilului cite o linguriță de miere, seara la culcare.

Electroterapie

Magnetodiaflux, doze continue, 50 Hz = 1—2 minute; 100 Hz = 3—4 minute; la început 3—4 ședințe, numai cu bobinele cerc, cervicală și lombară, apoi alta mică, paralelipedică, cu sudul pe pube, 15 ședințe. Se repetă după 2—3 săptămîni.

Diadinamici, negativ lombar, pozitiv cervical, perioadă lungă = două minute, diafază fix = trei minute; zilnic o ședință; total 9—10 ședințe pe serie.

Acupunctură și presopunctură

a) *Cea mai importantă vilcea* — R_2 — care se află în scobitura dintre maleola internă și tendonul lui Achile, prin dispersie (deșurubare).

b) *Vasul cel lung* — V_{62} — situat la virful maleolei externe, prin dispersie (deșurubare).

c) manevre Shiatsu:

— pe cinci puncte situate de o parte și de alta a coloanei vertebrale lombare;

— pe linia mediană posterioară, în regiunea sacrată — masaj liniar.

— apăsarea ușoară cu palma pe ceafă la sfîrșitul procedurilor;

— se va ciupi pulpa degetului mic de la ambele mîini, în fiecare seară.

Toate punctele de mai sus se vor masa prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute pe ședință, de două ori pe zi, total 10 ședințe pe serie.

Epilepsia

Este o stare patologică ce se manifestă prin crize de pierdere conștiinței, însoțite de spasme musculare. Cauzele epilepsiei sînt: agenții locali intracranieni (tumori cerebrale, infecții ale creierului, boli degenerative ale creierului), factori toxici (alcool, plumb), în stările de hipoglicemie.

Se indică electroterapie, acupunctură și presopunctură.

Electroterapie

Magnetodiaflux, cu două bobine cerc și cu una mică, cu sudul pe creștet, 50 Hz = 1—2 minute și 100 Hz = 3—4 minute, doze continue-sedative, zilnic cite o ședință, 14—16 ședințe pe serie. Se fac în serii de 4—5 ori pe an.

Interferențiali (curenții lui Nemec), cu două plăci, a 50 cm, pe frunte și două plăci, a 50 cm, pe ceafă, intensitate ușoară, frecvență rapidă, două minute spectru, la două zile o ședință, total 10 ședințe pe serie. Se pot repeta de patru ori pe an.

Acupunctură și presopunctură

Punctul numit *Micul negustor* — P_{11} — care se află în apropierea unghiei degetului mare de la mîna, se masează prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe pe serie.

În criză, strîngerea puternică a virfului degetului mare de la mîna și strîngerea lobului urechii, în special în convulsiile copiilor.

XVIII CANCERUL

Cancerul este o tumoră, cu o evoluție malignă, care netratată la timp, se dezvoltă progresiv, producând moartea bolnavilor. Tumora crește prin înmulțirea anarhică a celulelor, invadând țesuturile învecinate, vasele sanguine și limfatice, teaca nervilor. Metastazarea constă în apariția, la distanță de tumora primitivă, a unei alte tumori fiice, asemănătoare cu prima. Căile de propagare pot fi: limfatice, sanguine sau prin teaca nervilor. În evoluția unui cancer se descriu trei etape:

- a) faza locală, în care nodulul neoplazic invadează și distruge țesuturile din imediata vecinătate;
- b) faza de extensie regională, care se realizează pe cale limfatică, determinând invadarea ganglionilor limfatici din apropiere;
- c) faza de generalizare, cînd celulele neoplazice depășesc ganglionii limfatici regionali și ajung la distanță mare de tumoră; producînd metastaze.

Mecanismul formării cancerului este încă necunoscut. În această privință sînt mai multe ipoteze. Uneori, apare pe o leziune preexistentă „precanceroasă”. Orice focar de iritație cronică, distrofie sau orice tumoră benignă poate fi socotită ca o stare precanceroasă. Se discută ca factori favorizanți:

- a) factorii ereditari genetici;
- b) factorii de mediu;
- c) factorii infecțioși, dintre care se incriminează mai cu seamă anumiți viruși oncogeni.

Se indică: tratament profilactic, dietetic, ceaiuri, sucuri, apiterapie.

Profilactic: combaterea tabagismului, alcoolismului, cafeinismului, abuzul de medicamente, alimentația dezechilibrată, lipsa de vitamine, mincărurile prea iuți sau prea piperate, trebuie acordată atenție față de semnele de boală (o rană care nu se vindecă, hemoragie sau scurgere neobișnuită, întărirea sau umflarea unei mici zone la nivelul sinului sau în orice parte a corpului; greutate în ingerare sau înghițire; modificarea evidentă a unui neg sau a unei pete, tuse sau răgușală persistentă, modificări ale comportării obișnuite a intestinului, stomacului, vezicii urinare, lipsa de poftă de mâncare cu stare de slăbiciune).

Alimentația rămîne metoda profilactică de mare importanță. Efectul de protecție cel mai bun îl au vitaminele:

A, C, E, complexul B. Asigurarea organismului cu o rație echilibrată în aminoacizi esențiali. Alimentele să fie bogate în fibre, deci cu un conținut bogat în celuloză. Să fie reduse grăsimile animale. Zaharurile rafinate să fie înlocuite cu miere de albine, fructoză și glucoză.

Surse bogate în vitamină:

Vitamina A. Fructe: caise, prune închise la culoare, piersici, strugurii închisi la culoare, afine, coacăze negre, acrișe, măceșe. Dintre legume fac parte: spanacul, salata verde, varza (albă), ardeiul verde, mazărea verde, tomatele, morcovul, dovleacul, ceapa verde, frunzele de sfeclă.

În lumea animală se găsește foarte mult în: untura de pește, untul galben, frișcă, lapte, gălbenuș de ou și scrumbia de Dunăre.

Vitamina B complex. Drojdia de bere conține cea mai mare cantitate, apoi țărițele, făina neagră (măcinată grosolan), embrionii de grîu, secară, orz; legumele uscate (fasole, mazăre, bob, linte), nuci, ciuperci, fructele și zarzavaturile proaspete.

În regnul animal se găsește în ficat, rinichi și carnea slabă de porc.

Vitamina C. Fructe: măceșe, cătină albă, coacăze negre, fragi, lămii, portocale, mandarine, mere.

Legumele bogate în această vitamină sînt: varza, cartofii, tomatele, salată verde, ceapa verde, spanacul, mazărea verde.

Vitamina E. Sursa cea mai bogată se găsește în embrionii de grîu (incolțit) și în măceșe, în zarzavaturile proaspete (în spanac, salată verde), în uleiurile vegetale, în lapte, unt, gălbenuș de ou, carne.

Sucuri. Să se consume sucurile din varză crudă, morcovi, cartofi, tomate, salată verde. La sucuri să se adauge 25—30 g de drojdie de bere. Să se consume trei pahare, a 100 ml, pe zi, înainte de mese. Să se consume, mai ales, sucul și salata crudă de sfeclă roșie și sucul de orz verde.

Sucul de sfeclă: după spălare și curățire se mărunțește, dîndu-se pe răzătoare și apoi se trece prin mașina de tocat. Se consumă sucul așa cum a ieșit de la stors, cite un pahar de 100 ml, de trei ori pe zi. Salata se consumă trecînd sfecla roșie pe ochiurile mari ale răzătoarei. Pentru a fi mai gustoasă se poate aromatiza cu infuzie de frunze de țelină și ulei vegetal. Se amestecă bine și se consumă, cite 200 g, de două ori pe zi. Cura se face timp de șase luni.

Sucul de orz verde: orzul verde de 15–20 cm înălțime, se spală bine și îmbibat cu apă se dă la mixer și apoi la centrifugă. De două ori se face această operație. Sucul obținut se ține în frigider. Se ia diluat cu apă sau cu suc de mere, de trei ori pe zi, câte un pahar, în înghițituri rare. Cura durează șase luni.

Să se consume drojdia de bere, câte 30–50 g zilnic.

Să se înlocuiască zahărul alb cu mierea de albine care conține glucoză, fructoză, albumine, substanțe azotoase, acizi organici, substanțe minerale, vitamine. Mierea este un aliment și un medicament.

— *Nasturtium officinale* R. Br. (năsturel sau cresson) Se consumă ca atare, ca salată sau suc proaspăt, câte 60–150 g pe zi, îndoit cu apă rece.

Ceaiuri

Symphytum officinale L. (tătăneasă). Are acțiune anti-mitotică, datorită alantoiniei. Se folosește sub formă de decoct, o linguriță la 250 ml apă rece. Se fierbe 20–30 minute; se beau patru căni pe zi.

Tinctură din rădăcină, 10–20%, în alcool, din care se iau 10–20 picături, de trei ori pe zi, înainte de mese.

Alifie de tătăneasă, 20–30%. Se ung rănile de pe sîn și pe piele.

Comprese, cu decoct, din 4–5 linguri de rădăcină la 250 g apă. Se pun pe rănile respective.

Cataplasme. Se fărimitează rădăcinile și se amestecă cu apă caldă, pînă se formează o pastă (terci). Se pune pasta pe un tifon și se aplică pe rana respectivă (în cancerul pielii și al sînului).

Chelidonium majus L. (rostopască). Are acțiune anti-mitotică. Mai are și acțiune colagogă, coleretică, efecte remarcabile antibiotice. Se folosește planta crudă sau uscată, mai ales, în cancerul ficatului. Se ia o lingură la trei ore (doza pentru o zi), dintr-o infuzie, cu o jumătate linguriță plantă (0,5–1%) la 200 ml apă clocotită.

Se mai poate folosi ca tinctură și pulbere simplă și ca alifie, în cancerul sînului și al pielii. Se amestecă 30 g pulbere de rostopască, 15 g lanolină, 15 g vaselină, la care se adaugă 10 picături de acid fenic. Se unge rana și pansamentul se ține aplicat trei zile. Se continuă pînă la vindecare.

Buxus sempervirens L. (cimișir). Cercetări destul de recente au arătat că alcaloidul buxerina G are o puternică acțiune inhibitoare în dezvoltarea culturilor a celulelor canceroase.

Decoct 10%, (o parte la 10 părți apă). Nu se îndulcește cu zahăr. Dacă nu se suportă ca atare, se îndulcește cu miere.

Petasites hybridus L. (captalan). Decoct, din rizom, cu o linguriță de plantă, care se fierbe în 250 ml apă rece. Se beau 2–3 căni pe zi, îndulcite cu miere de albine.

Viscum album L. (visc de măr, brad). Se folosește ca macerat, cu două lingurițe de plantă la 200 ml apă rece (la temperatura camerei). Se lasă opt ore la macerat și se folosește în două reprize, din care un ceai se bea seara, la culcare.

Populus nigra L. (plopul negru). Se folosesc mugurii, sub formă de infuzie, tinctură, băi, ulei și alifie. Secreția rezinoasă a mugurilor de plop negru este sursa vegetală de propolis.

Are aceeași compoziție chimică și aceleași proprietăți ca și propolisul de albine. Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri, la 250 ml apă clocotită.

Comprese, din infuzie, cu 2–3 lingurițe la o cană, ce se aplică pe rănile (în cancerul mamar și al pielii).

Alifie, 20%, din muguri, care se aplică pe rănile respective.

Apiterapie

Păstura — produs apicol ce se găsește în fagurii de culoare închisă. Se folosesc câte 4–5 imbucături pe zi.

Propolisul — produs apicol — este o jumătate de linguriță (5 g pe zi), care se suge. Se folosește timp îndelungat.

XIX ALCOOLISMUL

Alcoolismul este o boală produsă de abuzul repetat și în cantități mari de băuturi alcoolice. Aduce după sine o serie de modificări patologice la nivelul diferitelor organe, dînd naștere la o serie de afecțiuni: gastrita alcoolică, congestia ficatului, care poate duce la ciroză, miocardita alcoolică, degradări psihice și scăderea intelctului și a capacității de muncă. Treptat, conduce la producerea de boli psihice caracteristice: psihoze delirum tremens.

Indicații: ceaiuri, drojdie de bere, apiterapie, acupunctură și presopunctură.

Ceaiuri

Lycopodium clavatum L. (pedicută, cornișor, brădișor). Infuzie, din cinci grame din părțile aeriene ale plantei la

150 ml apă. Ceaiul se consumă dimineața, la o oră după micul dejun.

Capsicum annuum L. (ardei iute). Tinctură, din 200 g ardei macerat (7—8 zile) în 100 ml alcool, din care se pun 10—30 picături într-un ceai amar (anghinare, unguraș sau țintaură). Se folosește în cure de de-alcoolizare.

Ribes nigrum L. (coacăz negru). Decoct, dintr-o linguriță de frunze uscate, care se fierb cinci minute, în 200 ml apă. Se consumă o jumătate din cantitate, dimineața și cealaltă jumătate, seara. Cura durează 30—40 de zile.

Hippophaë rhamnoides L. (cătina albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite, la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute și apoi se bea, fracționat, în decursul unei zile. Cura durează până la dezintoxicare.

Rosa canina L. (măceș). Două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă în clocot; se fierbe încă cinci minute, se filtrează și se bea în cursul unei zile. Cura durează până la dezintoxicare.

Drojdia de bere. Se iau câte 70 g pe zi, până la dezintoxicare.

Apiterapie

Mierea de albine. În stare de ebrietate se iau șase lingurițe de miere, după 20 minute alte șase lingurițe și după alte 20 minute încă șase lingurițe. Se consumă apoi câte 100—150 g miere, în trei porții zilnice.

Tinctura de propolis (preparat apicol). Se pun 20 g propolis fărâmițat în 100 g alcool de 80—86° (ținut la frigider). Cu 50 g picături din tinctură, la 1 dl de apă rece, omul beat se poate trezi din beție.

Presopunctură și acupunctură

În caz de beție se masează următoarele puncte:

Colul peștelui — P_{10} — care se află la baza degetului mare, pe palmă.

Vala adunării — VB_8 — așezat la o măsură deasupra urechii. Aceste puncte se masează prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute.

Alte manevre:

- a) stringerea puternică a vârfului nasului;
- b) masaj tonifiant în jurul ombilicului,

XX TABAGISMUL

Tabagismul este o intoxicație cronică cu nicotină și gudroane datorită fumatului. Se produc tulburări cardiace, simptome neurasteniforme, tremurături, catar al căilor respiratorii, bronșite, cancer pulmonar, endarterită obliterantă etc.

Se indică: ceaiuri, acupunctură, presopunctură.

Siaturi igienice:

- să se reducă rația zilnică de țigări cu 25—50%;
- să se arunce țigara după ce s-a fumat jumătate din ea;
- să se folosească țigaretă de cires, prevăzută cu un filtru de vată, filtru care să se schimbe după ce s-au fumat 3—4 țigări;
- să se evite țigările umede;
- să se suprimă țigara fumată dimineața, pe nemincate;
- să nu se fumeze noaptea, pentru a da răgaz organismului să se dezintoxice;
- în camera unde se doarme și se locuiește și, mai ales, în camera copilului, să nu se fumeze;
- să se renunțe la fumat în spațiul închis, cel împărțit cu colegii de muncă;

— să se debaraseze de această otrăvă care pune în joc sănătatea proprie, a celor din jur și mai cu seamă a copiilor. Un milion de oameni mor pe an din cauza fumatului.

Atunci când sînt dureri de cap, greață, sughit și transpirații reci, mai ales seara, sînt semnele tipice de intoxicație cu nicotină.

Lycopodium clavatum L. (pedicută, brădișor). Infuzie, din cinci grame părți aeriene ale plantei, la 150 ml apă. Ceaiul se consumă dimineața, la o oră după micul dejun. Cura durează până la lăsarea de fumat.

Presopunctură și acupunctură

Următoarele puncte vor fi masate:

- *Întîlnirea mîresmelor* — IG_{20} — care se află în apropierea aripilor nasului, prin tonifiere (înșurubare);
- *Vala adunării* — VB_8 — care se află la o măsură deasupra marginii superioare a urechii, prin tonifiere (înșurubare);
- *Punctul diafragmului*, care se află pe rădăcina helixului urechii, prin tonifiere (înșurubare);

— *Punctul plănului*, care se află în scobitura urechii, numită concă. Ultimele două puncte pot fi stimulate cu unghia sau cu capul rotunjit al stiloului. Persoana care urmează acest tratament, să nu fumeze câteva ore înainte. Nu va consuma alimente sau băuturi cu gust amar.

XXI ÎMBĂTRÎNIREA

Caracteristica majoră a procesului fiziologic de îmbătrânire este aspectul său insidios, disarmonic și anacronic, la nivelul diferitelor aparate, sisteme și chiar în cadrul aceluiași țesut. Se caracterizează prin modificări structurale și funcționale ale diferitelor sisteme și subsisteme. Aceste elemente stau la baza dificultății de adaptabilitate a organismului. Vîrsta de 40 de ani poate fi apreciată ca o graniță, pînă la care se constată un maximum funcțional, după care capacitatea fiecărei funcții scade anual cu 0,5—1,3%. Deci îmbătrînirea este lentă, dar continuă, iar după 60 de ani determină importante modificări morfo-funcționale la nivelul tisular și celular.

Cresc procesele de degenerescență prin creșterea cantității totale de collagen, scăderea cantității de elastină, scăderea substanței fundamentale energice amorfă. Între bolile așa-zise de îmbătrînire precoce, aterosclerozei i se atribuie un rol important, preponderent. Vîrsta a treia (60—75 de ani) cîna mai este denumită bătrînețea, trebuie privită ca o perioadă normală în ciclul dezvoltării, cu o fiziologie proprie, iar lipsa diferitelor noxe patologice ar permite, potențial, două pînă la patru decade în plus de viață. Opinia mea este că, virozele, cu acțiune lentă dar sigură, formează noxa patologică cea mai importantă care duce la degenerescență.

În concluzie, noxa patologică care produce degenerescența este viroza cu acțiune lentă, dar sigură. Degenerescența este consecința, efectul și nu cauza.

Profilaxie:

- linna, odihna, contemplația sînt de preferat tensiunii și eforturilor;
- evitarea stress-urilor;
- se recomandă cumpătare în toate și mai ales în mîncare și băutură;
- să se mînce de 3—4 ori pe zi și mai ușor seara;

— să se reducă ouăle, untura, slămina, afumăturile, mîncărurile grele în general, preferînd legumele proaspete, salatele, fructele; produsele lactate să fie pe primul plan. Să se consume cit mai puțin alcool, cafea și ceai, iar tutun deloc;

— se cere o continuă activitate, muncă rațională și odihnă suficientă;

— plimbări zilnice și practicarea exercițiilor fizice;

— să se controleze periodic starea de sănătate;

— să se trateze bolile care grăbesc îmbătrînirea: (aterioscleroza, cardiopatia ischemică, angina pectorală, hipertensiunea arterială, emfizemul pulmonar, bronșita cronică, reumatismul degenerativ, osteoporoza, adenomul de prostată.

— să se consume multe vitamine.

Longevitatea se mai poate obține și prin remedii medicamentoase:

Drojdia de bere. Se iau cite 25—30 g, de trei ori pe zi, ca atare sau adăugată la apă, lapte, suc de roșii sau orice suc de fructe.

Germenii de secară, cite o jumătate de kg pe zi. Conține de patru ori mai multe proteine decît un ou.

Lăptișor de matcă, drajeuri. Se iau trei drajeuri pe zi, timp de o lună. Se face pauză o lună, apoi cura se repetă. Se consumă 5—6 cutii pe an.

Lăptișor de matcă omogenizat în miere. Se iau cite 10 g de amestec dimineața, menținut sublingual. Să se consume cu o oră înainte de micul dejun. După consumul unui borcan cu două grame de lăptișor de matcă, se face o pauză de șapte zile, după care se repetă.

Propolis, 20%, în alcool. Se iau cite 20—30 picături, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă.

Polen, 20 g pe zi, dimineața pe nemîncate, timp de o lună. Se repetă de patru ori pe an, uneori cura trebuie prelungită tot anul, cu pauze de cite o săptămînă după fiecare lună.

Apilarnul, drajeuri. Se iau cite 3—8 drajeuri pe zi, se sug sau se înghit, înainte de mese. Se fac cure de 40—60 de zile, separate prin pauze de 30 de zile.

Apilarnul prop drajeuri. Se folosesc înainte de mese (3—8 pe zi), se sug sau se înghit. Se fac cure de citeva luni, separate prin pauze de o lună.

Oțet de mere. Se iau două lingurițe de oțet amestecat cu 100 ml apă, la care se adaugă 1—2 picături de soluție Lugol (5% iod și 10% iodură de potasiu), în cure îndelungate.

Cura de băi cu bicarbonat. 21 de băi, la temperatura de 36°, în care se dizolvă câte 60—70 g de bicarbonat de sodiu, în fiecare baie. Se repetă după patru luni. Se pot face patru cure pe an.

XXII METODE SIMPLE DE TRATAMENT GENERAL

1. Cura de ulei după Dr. P.R. Koksuk

Se ia câte o lingură de ulei de floarea soarelui în gură și fără să-l înghițim, îl sugem, cum procedăm cu bomboanele, timp de 15—20 minute. Procedura trebuie făcută cu calm, fără încordări de nervi, împingem uleiul în gură înainte și înapoi printre dinți, fără să înghițim nici o picătură din el. Se execută dimineața, pe stomacul gol. După 20 minute de sugere, se face alb ca laptele și apos. Trebuie apoi aruncat pentru că este plin de microbi și foarte periculos în transmiterea diferitelor boli. Trebuie să spălăm cu apă gura foarte bine după procedură, pentru că cea mai mică rămășiță din acest ulei, constituie un focar de molipsire. Dacă uleiul nu este alb ca laptele, ci galben, înseamnă că procedura de sugere nu s-a făcut corect și în timpul necesar, de aceea trebuie s-o repetăm. Dacă vrem să accelerăm tratamentul, trebuie să repetăm metoda de 2—3 ori pe zi. Primele rezultate vizibile sînt: întărirea arterelor coronare și albirea dinților. Bolnavul simte o înviorare a întregului organism. Uleiul nu este un medicament, ci un tratament cu un aliment pur. Se tratează întregul organism al omului: bronșite, dureri de cap, dureri de dinți, tromboflebite, boli cronice ale singelui, nefrită, eczeme, tumori ale stomacului, boli intestinale, boli de inimă, boli de rinichi, boli ginecologice, tumori în general, artritis etc. Cura trebuie urmată pînă cînd bolnavul nu mai are senzația de boală, după care încetează tratamentul. Este posibil ca în timpul tratamentului să apară accentuarea bolii, organismul poate reacționa, dar aceste semnale constituie dovada că organismul bolnavului a început să reacționeze energie, deci nu trebuie întrerupt tratamentul.

2. Cura cu oțet de mere, după Dr. D.C. Jarvis. Se utilizează ca produs alimentar dietetic și terapeutic în diverse afecțiuni. Mărul conține potasiu care condiționează orga-

nismul pentru o funcționare normală. Oțetul de mere reține din măr toate mineralele ca: fosfor, clor, sodiu, magneziu, calciu, sulf, fier, clor, siliciu și multe microelemente asociate cu potasiu. Potasiu participă la menținerea echilibrului osmotic acido-bazic. Trebuie să ne asigurăm rația zilnică de acizi organici pentru a preveni creșterea reacției alcaline a singelui. Dimineața, la sculare, putem lua două lingurițe de oțet de mere într-un pahar cu apă. Îl bem încet, în timp ce ne îmbrăcăm. Cura cu oțet este recomandată în mai multe boli și anume: în sterilitatea primară, graviditate, sinuzită, intoxicații alimentare, nevralgie facială, artrite ale articulațiilor mici de la mîini și picioare, în degenerescență, ateroscleroză, în sclerozele țesuturilor și a vaselor de singe, în pielite, obezitate, nevroze, în combaterea insomniilor, în oboseala cronică, migrene, ameteli, hipertensiune arterială, anchiloză încheieturilor, lăcrimare la oameni în vîrstă, relaxarea și calmarea sistemului nervos, în caz de epidemii, în zona zoster, arsuri, varice, dureri musculare și articulare.

3. Cura cu Aloë. Un kg și jumătate de plantă, în vîrstă de 3—5 ani, se trece prin mașina de tocat carne. (Înainte de a se folosi, planta nu se udă timp de cinci zile). Se adaugă 2,500 kg de miere de mai, 3,5 kg de vin roșu, de 14—18°. Toate acestea se pun într-un borcăt de sticlă și se așază, într-un loc întunecos și răcoros, timp de cinci zile. În primele șapte zile se ia câte o linguriță, de trei ori pe zi, cu două ore înainte de masă. După aceea, se ia câte o lingură, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă. Durata minimă a unei cure este de 2—3 săptămîni sau o lună. Se recomandă în: ulcer, gripă, angină, dureri de cap, boli de dinți, mastoidită, radiculite, tromboangeite, eczeme, astm, scleroză, reumatism, astenie nervoasă, alcoolism. În primele zile de tratament bolnavul capătă o poftă de mîncare neobișnuită. În timpul tratamentului se exclud din alimentație laptele și ouăle. Se consumă cît mai multe fructe și supe. Se admite iaurtul dar în cantități mici.

4. Cura cu grîu încolțit (germeni), după Dr. Schmit (Elveția).

Grîul încolțit este un stimulator extrem de important al activității vitale a organismului uman datorită conținutului bogat în complexul de vitamină B și în multe alte vitamine, cît și a diferiților fermenți (enzime) necesare pentru reglarea proceselor întîme din organism. În multe boli,

după o săptămână-două de consum a boabelor încolțite de grâu, la oamenii de orice vîrstă, se constată o vizibilă îmbunătățire a stării de sănătate și apoi o însănătoșire completă. Se reface căderea părului de pe cap, acuitatea vederii, coordonarea mișcărilor, se întăresc dinții. Cu ajutorul curei de grâu încolțit se tratează: dureri de cap, bronșite, dureri de dinți, tromboflebite, boli cronice ale singelui, polinevrite, eczeme, tumori ale stomacului, boli intestinale, boli ginecologice, boli de ochi, boli de rinichi, arterite, tumori în general etc. Folosirea acestei metode nu este periculoasă și este foarte eficientă.

Modul de folosire:

Cu 24 de ore înainte de preparare, boabele de grâu, 50—100 g, se spală minuțios cu apă rece. Boabele pline, umezite la spălat, se pun într-un vas și se acoperă cu apă. Se așază într-un loc cald și se acoperă cu un șervet de hirtie. După 24 de ore, grăul încolțit (colțișori de un mm), se spală cu apă de cîteva ori și se trece prin mașina de tocat sau se mărunțesc cu ajutorul unei rîșnițe electrice. Se amestecă cu lapte fiert sau cu apă fiartă, în proporție de 1/1. La acest terci, se adaugă miere, după gust. Vasul pentru opărit terciul trebuie să fie emailat sau de sticlă. Avînd în vedere aportul caloric adus de grâu, trebuie redus consumul pîinii și a altor produse similare. Cura durează cca 3—4 săptămîni și starea de sănătate se va îmbunătăți mult.

5. Propolisul — un prețios produs apicol

Înșușirile terapeutice curative ale propolisului au fost cunoscute din cele mai vechi timpuri. Propolisul se cunoștea bine în Egiptul antic de sacerdoții care stăpîneau medicina, chimia și arta mumificării cadavrelor. Propolisul a fost folosit de mult timp în medicina populară. Datele rețetelor încă nu au ajuns la public, pentru că au fost păstrate în secret.

În ultimul timp, mai multe institute științifice s-au ocupat cu compoziția chimică și determinarea influenței medicale a propolisului. În propolis se găsesc microelemente ca: fier, zinc, cupru, co. alt, mangan, molibden, aluminiu, vanadiu, calciu, siliciu, stronțiu, bariu. Nici un proces biologic sau fiziologic nu are loc în organismul omului sau animalelor fără participarea microelementelor esențiale pe care le conține și propolisul. Propolisul prezintă o substanță bioactivă deosebit de valoroasă, cu rol biostimulator și bioregulator, acționînd, în special, la nivelul nucleilor hipotalamici.

Activitatea antimicrobiană s-a analizat pe culturi de diferite microorganisme (streptococi, stafilococi, salmonelle, proteus, bacili, *Saccharomyces cerevisiae*, *Mycobacterium phlei*, *Mycobacterium tuberculosis*, *Candida albicans*). S-a testat sensibilitatea a 80 de microorganisme. Dacă este supus liofilizării, propolisul păstrează antibioticul. Propolisul are puternice efecte bactericide și bacteriostatice. Acțiunea propolisului se datorește în mare măsură compoziției sale chimice. Efectele sale anestezice sînt excepționale: de 3,5 ori mai mari decît ale cocainei și de 5,2 ori mai mari decît ale novocainei. Este un remarcabil preparat terapeutic cu acțiune bactericidă, antimicrobică, antitoxică, antivirală, antiinflamatorie, analgezică și regeneratoare. Utilizarea propolisului se înscrie cu succes în vindecarea multor boli.

Boli infecto-contagioase: gripa, febra tifoidă, erizipelul, meningita și alte boli infecțioase cu stări febrile. Se folosește sub formă de soluție alcoolică, 20—30%, cîte 30 de picături din această tinctură, de 2—3 ori pe zi, înainte de mese.

Boli ale cavității bucale: gingivite purulente, cu eșar puternic, glosite, stomatite, în paradontoza incipientă, forma hemoragică, în abcese paradontale, în dureri dentare și dureri după extracție.

Boli O.R.L. (nas, gît, urechi): angine (amigdalite), faringo-amigdalite, laringite, sinuzite, otite, hipoacuzia otoscleroasă, rinite, hipo-hiper și astrofice, ozenă. Se folosește sau sub formă de mestecare în gură și sugere, cîte 5—20 g pe zi, sau sub formă de tamponare cu unguent în nas, spray, gargarisme, aerosoli și ultrasone aerosoli, din soluție alcoolică, 5%, amestecat cu apă distilată, cîte cinci minute pe ședință.

Boli ale aparatului respirator: traheite, bronșite, bronșectazii, pneumonii, tuberculoză pulmonară și extrapulmonară. Se folosește sub formă de aerosoli, 10%, soluție apoasă sau tinctură, 20% de trei ori pe zi, cîte 30 de picături și de două ori pe săptămîină, inhalații. Se folosește și sub formă de alifie 20%, și spray.

Boli ale aparatului circulator: hipertensiune și ateroscleroză, zilnic cîte 30 de picături, dimineața, pe nemîncate, din tinctură, 20%, pînă la vindecare.

Boli ale aparatului digestiv: ulcerul gastroduodenal, enterite, colite acute și cronice, cîte 40 picături din tinctură, 20%, dimineața, pe nemîncate. În dureri de stomac, boli virotice ale stomacului, cîte 30 de picături, într-un pahar de un dl, cu lapte, luate dimineața, pe stomacul gol.

Inflamații ale ficatului, cite 40 de picături, de două ori pe zi, luate într-un pahar, de un dl, cu apă sau lapte, înainte de mese cu o oră, până la vindecare.

Parazitoze intestinale, cite 10 picături, de două ori pe zi, luate pe stomacul gol.

Infecții ale căilor urinare (rinichilor, bazinului, căilor urinare, vezicii, prostatei) sînt influențate pozitiv de folosirea propolisului. Se iau cite 40 de picături, de două ori pe zi, într-un dl de apă caldă, înainte de mese cu o oră sau se sug 5—10 g de propolis pe zi, mestecîndu-se în gură. Se folosește pînă la vindecare.

Boli ginecologice: eroziuni cervicale, vegetații, vaginite, leucoree, plăgi postoperatorii, metrite ulcerose. Se folosește tinctura alcoolică, 3—45%, prin tamponare, o dată pe zi (10—15 tamponări).

Boli ale sistemului nervos: migrenă, boala Parkinson, nevrite, nevralgii.

Boli reumatice: artrite, poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă și artroze.

Cancer mamar, al organelor interne și cancerul pielii. Se folosește (sub formă de sugere și mestecare) 5—10 g pe zi, sub formă de tinctură, 20—30%, cite 20—30 picături, înainte de mese, timp îndelungat și sub formă de alifie, 20%, de două ori pe zi, în cancerul mamar și al pielii.

Boli glandulare: gusa tiroidiană endemică difuză, vindecări sută la sută, iar în cea nodulară 50%. S-a folosit ca pilule, 25 etg pe zi, pe nemîncate; sau proposept, preparat apicol.

Menopauza, cite 10 picături zilnic, dimineața pe nemîncate, timp de un an.

Boli dermatologice (ale pielii): monoiloza, intertrigo. Se folosește sub formă de soluție alcoolică, 30%, în amestec cu apă și miere.

La sugarii: se aplică sub formă de tamponare a cavității bucale, de trei ori pe zi, înainte de supt. Vindecarea urmează după 3—5 zile.

În intertrigo se folosește ca pomadă 30%, de două ori pe zi, timp de 2—6 zile.

Eritrodermia descuamativă — eritem seboreic. Se vindecă rapid cu pomadă, 20%, de propolis.

Tricofitia profundă se atenuază în 3—5 zile, iar în 45 zile se vindecă în urma folosirii propolisului, 50%, în olei vegetal, prin fierbere. Se aplică sub hirtie cerată.

În epidermofitie, hipercheratoză s-au obținut rezultate bune folosind alifie salicilică, cu 50% propolis. Se aplică de 2—6 ori, pînă la completa ameliorare.

Tuberculoza pielii, formele veruco-infiltrative, se folosește alifie salicilată, cu 50% propolis, la început, apoi numai alifie de propolis, aplicată sub leucoplast sau hirtie cerată. După 1—2 luni aduce vindecarea.

Alopecia aerată, cu alifie 30% și soluție de extract de propolis sub formă de frecții zilnice, prin masaj energetic, timp de 20 zile.

Eczeme, neurodermite, ulcer trofic (ulcer varicos), fisuri anale, hemoroizi, keratodermii, arsuri, degerături, se tratează salutar cu soluție alcoolică sau unguent, 20% propolis.

Piodermite profunde (furuncule, foliculite, hidrosadenite, furuncule cu etiologie piocianică, lupus); vindecarea furunculelor cronice se face în 9—12 zile. Lupusul se cicatrizează după 16—20 de zile.

Actinomicoză se tratează cu unguent, 20% și cite 20—30 picături de tinctură, 20%, de 2—3 ori pe zi, înainte de mese.

Bătăături: o bucată de propolis topit la foc se aplică în pansament. După cîteva zile de tratament, scoarța și rădăcina cad. Negii se tratează în același fel.

Etilism: omul beat se poate trezi din beție dacă îi dăm un dl de apă rece cu 50 picături de tinctură 20%.

Propolisul nu dă efecte secundare. Se poate folosi în general acolo unde medicamentele preparate din plante sau din materiale sintetice nu dau rezultate. Folosirea per os îndelungată a emulsiei de propolis în apă, alcool, nu duce la disbacterioză, ceea ce are o mare importanță practică.

Singura contraindicație este alergia. Nu se recomandă în cazul persoanelor alergice. Cei care sînt sensibili la propolis nu-l pot folosi. Pentru a se depista dacă o persoană este sau nu alergică, se ia în prima zi, înainte de tratament, o mică porție, de 3—5 g de propolis, seara înainte de culcare. În caz că se suportă, indemnul meu este să se ia și preventiv cite 20—30 picături, dimineața, pe stomacul gol.

Oare albinele nu-l depun în stup tot cu rol preventiv?

6. Cura cu muguri de plop negru

Secreția rezinoasă (rășina) a mugurilor de plop este sursa vegetală de propolis. Se mai numește și propolisul vegetal.

Principii active: glicozizi fenolici (salicina și populina); olei volatili (betulen, alfa, beta și gama betulenol, humulen, alfa cariofilen), compuși de natură flavonică (erizina și

tectocrizina) taninuri, rezine, ulei gras, acizii malic și galic, saponine, manitol etc.

În literatura de specialitate sint enumerate auxinele, vitaminele și flavonizii existenți atît în compoziția propolisului cît și în compoziția chimică a mugurilor de plop. Analiza spectrală a extractelor de propolis și de muguri de plop (I. Marinescu și M. Tamaș) arată prezența a 17 elemente. Microelementele esențiale din rezina mugurilor de plop sint aceleași ca și cele din propolis: fier, zinc, cupru, cobalt, moliuden, mangan, iod, indispensabile, în cantități mici, creșterii organismului.

Prin analize chimice de specialitate s-a arătat că există cinci substanțe prezente în același timp în propolis ca și în mugurii de plop: chrizina, tectochrizina, galangina, izalpinina, pinocembrina, și substanțe antibiotice: galangina, izalpinina, pinocembrina. S-a constatat că și extractele de propolis și extractele de muguri de plop au acțiune similară antibiotică pe 10 sușe bacteriene cît și acțiune antifungică. Se poate folosi sub diferite forme: intern, ca infuzie și tinctură și extern ca băi, frecții, ulei, tamponaje, alifie.

Infuzie, cu o linguriță de muguri zdrobiți, la o cană de 250 ml de apă clocotită. Se beau 2—3 căni pe zi.

Alifie, din 20% muguri zdrobiți, cu 100 g vaselină.

Ulei, 20%. Muguri la 100 g ulei de măsline, floarea soarelui sau porumb.

Tinctură, din 10—20—30% g muguri zdrobiți. Se macerează în 100 ml alcool de 90°, timp de 10 zile. Se iau cîte 10—20—30 picături în apă, de trei ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

Băi locale, cu infuzie (20 g muguri la un litru de apă).

Băi generale, cu 200 g infuzie din muguri la cinci l apă în clocot. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă la temperatura de 37°. Se fac băi sub formă de cure (20 de băi) zilnic cîte una, cu pauze de o zi după șase băi. Se pot repeta după trei luni.

Așa cum unii recomandă uleiul eu recomand această infuzie, preparată dintr-o linguriță de muguri la 200 ml apă în clocot, păstrată în sticlă închisă ermetic, care să se folosească pentru clătitul gurii și aspirație pe nas, de 2—3 ori pe zi, dimineața, la seculare, după masa de prînz și seara, înainte de culcare. Este un remediu excelent pentru paza porților de intrare a microbilor, adică a nasului și a gurii.

7. Usturoiul și ceapa — campioni ai vitalității după Christine Boursud

Natura a pus la îndemina noastră două legume încărcate cu vitamine: usturoiul și ceapa. Ele dețin recordul binefacerilor.

Usturoiul, este un vermifug, fortifiant, laxativ, diuretic, antiseptic, bactericid, rezolutiv, expectorant, febrifug, tonic vascular, hipotensor (face să scadă tensiunea arterială), antireumatismal, antiasmatic, afrodisiac. Conține vitaminele B₁ și C, precum și o serie de oligoelemente (brom, cobalt, iod, magneziu, siliciu și zinc). Este foarte eficient în caz de tenie. Este suficient să bei, în fiecare dimineață pe nemîncate, sucul obținut prin fărîmîțarea și mixarea a trei căpățîni de usturoi și să nu se mînce nimic pînă la masa de prînz.

Pentru o stare generală bună, se indică:

a) Cura, de trei săptămîni pe an, cu usturoi. Se bea în fiecare zi, dimineața, pe stomacul gol, sucul obținut prin mixarea a trei căpățîni de usturoi, fără să se mînce nimic pînă la ora prînzului.

b) Lichior de usturoi, pentru conservarea vitalității. Într-o sticlă de un litru se pune 1/3 usturoi, pisat bine, în 2/3 alcool. Se ține la macerat timp de 15 zile (cel mai bine la soare). După aceea se consumă sub formă de picături. Se începe cura cu trei picături, într-un pătărel cu apă caldă, hăt dimineața, pe stomacul gol. Se crește doza în fiecare zi cu cîte o picătură pînă se ajunge la 25 de picături și apoi se scade zilnic cu cîte o picătură pînă se ajunge la trei picături.

c) Să se curețe doi grăunți mai mari de usturoi, să fie bine pisați, care se pun într-un sfert de litru de vin alb. Se lasă la macerat timp de o săptămîină. Se bea cîte o linguriță dimineața, pe stomacul gol.

d) Pentru îmbunătățirea circulației se iau doi morcovi, doi grăunți mari de usturoi și o rădăcină de pătrunjel. Se curăță, se spală, se fărîmîțază și se store, pentru a separa suc. Se bea suc. Rezultat, în fiecare dimineață, timp de 10 zile pe lună.

e) Pentru revitalizare se ia un strugure și doi grăunți de usturoi. Boabele de strugure se spală și usturoiul, curățat și pisat, se pun în mixer. Sucul rezultat se bea în cure de o lună de zile. Pentru cei ce nu suportă gustul tare al usturoiului, îl pot consuma cu vin roz, mai dulce. Pentru a îndepărta mirosul și gustul de usturoi, imediat după consumare, să

se mestece două crenguțe de pătrunjel sau două boabe de cafea.

Ceapa. Are aceleași proprietăți ca și usturoiul. Pentru a-i conserva toate virtuțile, trebuie să evităm prăjirea ei. Ceapa face un ten neted, catifelat, favorizează dispariția coșurilor, acneei și micilor eczeme. Are proprietăți afrodisiace. Este un stimulent, un antiinfecțios, un diuretic, un vermifug, un antiscorbutic, un antireumatismal. Este un bun antiseptic, anticonstipant, distruge cu eficacitate paraziții intestinali, elimină acidul uric. Este recomandată în tulburări ale prostatei și ale pancreasului. Previne retenția apei. Este suficient să se frecționeze lojile renale cu o ceapă tăiată în două, pentru a urina peste 25% mai mult, fără nici un fel de medicament. Cu o jumătate de ceapă tăiată, prin masaj, se poate ameliora sciatica. Crudă, favorizează transpirația și face ca pielea să fie frumoasă. Este bună în guturai, catare pulmonare și în angină; combate tusea. Are acțiune antidiabetică căci scade cantitatea de zahăr din sânge datorită glucoquiniei pe care o conține. După ultimele cercetări poate fi recomandată în bolile cardio-vasculare. Ceapa conține vitamina A, PP, B₅, C și E, precum și oligoelemente (bariu, brom, cobalt, cupru, fier, iod, magneziu, mangan și siliciu). O veche rețetă pentru fortificare în timp de iarnă: vinul de ceapă. Într-o sticlă de un litru se pune 150 g de ceapă fărâmițată, 100 g miere și vin natural. Se lasă la macerat timp de 10 zile. Se bea apoi câte trei linguri pe zi, înainte de mese.

Să se folosească sucul de la trei cepe, la care se adaugă sucul de la o jumătate de lămie și pătrunjel. Acest preparat se bea dimineața, pe stomacul gol.

Altă rețetă pentru digestie: două roșii, un cartof și o jumătate de ceapă. Se spală, se curăță, se măruntesc, se amestecă și se trec prin mixer. Sucul se bea proaspăt, zilnic.

Un cocktail al sănătății: un praz, o crenguță de țelină, o ceapă, pătrunjel. Se spală, se curăță, se amestecă, se pun în mixer și se recoltează sucul ce se bea dimineața, pe stomacul gol.

8. Argila — pământ virtuos, după Michèle Hugnet

În antichitate s-a recunoscut valoarea sa și s-a folosit în preparate medicinale. În 1903, Julius Stumph, medic berliner, a folosit-o cu succes contra epidemiei de holeră asiatică din Prusia Orientală. În primul război s-a amestecat argila cu muștarul distribuit soldaților, pentru a se evita dizenteria.

Acțiunea sa bactericidă constituie un ajutor prețios, căci absoarbe substanțele toxice. S-au făcut experimentări pe șoareci, cărora li s-a administrat stricnină și care au murit imediat. Aceeași doză de otravă, dată împreună cu argilă, n-a avut nici un efect asupra șoarecilor; ei nu au mai murit. Utilizată ca deodorant, argila dă usturoiului gust de pepene; dacă se pune în frigider, ea suprimă toate mirosurile urite. Are acțiuni antiseptice și cicatrizante de netăgăduit: citofilactică împotriva tuturor microbilor, împiedică proliferarea bacteriilor și ușurează regenerarea celulelor.

Înainte de a se institui cura cu argilă, trebuie să se știe că este contraindicată în constipații cronice, tendințe de occluzii intestinale și hernie. În caz de hipertensiune arterială să se ceară avizul medicului. Trebuie folosită cu discernămint. Se folosește pentru cură internă mai întâi sub formă de „apă de argilă”, obținută din amestecarea cu apă de izvor ce se pregătește seara. A doua zi se bea, pe stomacul gol numai apa clară. Ea îmbogățește sîngele și pregătește corpul pentru a primi, în a doua etapă, „laptele de argilă”. Atunci trebuie să se bea apa amestecată bine cu multă argilă. În principiu, cura durează opt zile și se reia după un repaus de opt zile și tot așa, pînă la vindecare. Se recomandă să se folosească sub control medical.

Extern, se folosește sub formă de cataplasme reci, căldute, fierbinți, amestecată cu infuzii de plante medicinale, cu acțiune în: furunculoză, abcese, antrax, migrene, artroze, nevralgii și afecțiuni dentare. Cînd este o afecțiune profundă se va folosi, concomitent, și cura internă. În afecțiuni ginecologice, injecțiile cu argilă dau rezultate excelente (leucoree, metrite, vaginite). Spălarea rănilor cu o soluție lichidă de argilă, la care se adaugă cîteva picături de lămie; înlocuiește pudra de talc pentru copii. În asocieri cu varza, lămia, mierea de albine, fierul, drojdia de bere, acțiunea de vindecare crește și mai mult. Să nu uităm însă și acțiunea ei estetică sub formă de măști, creme și loțiuni.

9. Terapia biocatalitică. Oligoelementele

Oligoelementele sînt prezente, în cantități mici, în regnul vegetal și cel animal. Ele întăresc organismul și-l ajută să lupte contra infecțiilor. Biochimia, mai precis enzimologia a dat la iveală modul de acțiune al oligoelementelor. Știm astăzi că toate reacțiile chimice în sistemul biologic necesită acțiunea mai multor enzime, care permit sau interzic aceste reacții, după nevoile organismului. Aceasta explică de ce oligoelementele, în om, sînt eficace asupra aparatului respi-

rator, osteoarticular, asupra pielii, dinților, unghiilor, în procesele inflamatorii sau infecțioase, pentru a stimula apărarea organismului. Prescrierea unuia sau a mai multor oligoelemente se face în funcție de boală, de evoluția ei, până ce se găsește punctul de echilibru sau până ce sănătatea s-a restabilit. Medicul poate prelungi tratamentul, în funcție de felul și evoluția bolii și dacă se iau în scop preventiv sau pentru a evita recidivele. Bolnavul trebuie să urmeze în mod riguros posologia instituită de medic. Tratamentul este fără pericol. Nu are contraindicații (numai manganul, în caz de patologie pulmonară infecțioasă, recentă).

Oligoelementele sînt numeroase, ele reprezintă fiecare interesul și indicațiile lor.

Manganul Este un oligoelement a cărui activitate catalitică este indispensabilă în importante funcțiuni vitale. Dă rezultate foarte bune în:

1) Astmul cu accese periodice, de origine neinfecțioasă, provocat de prezența unui alergen cu caracter exogen, spre deosebire de astmul alergic infecțios, unde alergiile este de origine microbiană, în care astmul va fi tratat prin asocierea mangan plus cupru.

2) Coriza spasmodică sau astmul de fin, legată de asemenea de un alergen exogen, neavînd caractere infecțioase.

3) Migrena însoțită de tulburări digestive, oculare și de origine hepatică.

4) Variații de hiper sau hipotensiune, însoțite de cefalee, tulburări vizuale, vertije, tahicardie etc.

5) Urticarie, edemul lui Quincke și reacțiile pruriginoase periodice.

6) Anumite eczeme tipice alergice.

7) Durerile articulare de tip artritice, fugace, circulante fără modificări anatomice, cu viteza singelui normală.

8) Dismenoree, cu menstrre frecvente și abundente.

9) Distiroidii, în general cu hipertiroidism și cu semne parabazedowiene.

10) Astenie matinală și oboseală în repaus.

11) Comportament psihic nervos, instabil, adesea irascibil, dar posedînd un fond de optimism.

Surse de mangan. Telina, se folosește ca atare, în preparate culinare și sub formă de suc, cite 100 g dimineața, pe stomacul gol. Decoct, din 30 g la litru de apă, con-

sumîndu-se 2—3 căni pe zi. Se pot folosi rădăcinile, frunzele și semințele. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe de frunze sau o jumătate de linguriță semințe, la cană.

Pătrunjelul, se poate folosi ca decoct, din 50 g pătrunjel, fiert 20 minute, la un litru de apă. Se strecoară, se îndulcește cu miere și se beau 2—3 căni pe zi. Se prepară și infuzie, din frunze, din care se beau două căni pe zi. Sucul de pătrunjel se consumă cite 50—100 g pe zi.

Păstirnacul are aceeași compoziție ca și pătrunjelul.

Prazul se consumă ca atare și sub formă de salate.

Cartoful. Se consumă ca atare și sub formă de suc. Se ia cite o jumătate de pahar de suc, înainte de masă, dimineața și înainte de masa de prînz.

Spanacul se consumă ca atare sau sub formă de suc, cite un pahar în fiecare dimineață.

Loboda de grădină are aceleași utilizări ca și spanacul.

Vinetele se consumă sub formă de salată.

Andivele și cicoarea sălbatică, se consumă ca atare, sub formă de salată de crudități, iar cicoarea sub formă de cearuri, cite două pe zi.

Fructe ce conțin mangan: mere, pere, prune, cireșe, vișine, castane comestibile, măsline, lămție. Castanul se folosește ca decoct, cu 15—20 g la litru, lăsîndu-se în clocot numai 2—3 minute, după care se lasă la limpezit 15 minute. Se beau 2—3 căni pe zi. Se mai folosește și sub formă de pireu. Lămția se consumă sub formă de limonadă sau suc, pînă la 200 g pe zi. Măslinele se consumă ca atare sau sub formă de ulei.

Cupru. Este eficace în manifestările infecțioase și inflamatorii. Sărurile lui posedă un efect antiinflamator, cu rezultate în tratamentul reumatismelor inflamatorii. Are efect în bolile infecțioase cu virusuri sau cu alți germeni. Este bine să-l asociem cu vitamina C. Gripa tratată astfel, de la început, cedează în 90% din cazuri, în 24—48 de ore, fără să dea astenie post gripală. În artroză este folosit cu mult succes ca tratament de bază, atît izolat, cit și în asociație cu aurul și argintul. Cuprul este conținut în următoarele legume: morcov, pătrunjel, păstirnac, țelină, sfeclă roșie, cartof, tomate, spanac, lobodă, năsturel (creson), andive, cicoare

sălbatică, fasole, vinete. Se pot consuma sub formă de salate, sucuri și infuzii, ca și la mangan.

Perele, gutuile, cireșele, vișinele, alunele, castanele comestibile, lămiile, conțin cupru și se consumă ca atare sau sub formă de sucuri.

Cobalt. Are o importanță vitală, în metabolism. Este un catalizator dotat cu activitate terapeutică foarte precisă și foarte utilă. Are indicații din ce în ce mai largi, în asociație cu manganul, zincul și nichelul în artroză:

Este un simpatico-reglator și se folosește în următoarele cazuri:

1) În afecțiunile spastice digestive, de tipul crizelor de aerofagie cu sughituri etc.

2) Spasme și blocaje vasculare, în special în manifestările arteritei membrelor inferioare. Se găsește mai ales în tomate și fasole. Se consumă ca atare sau sub formă de sucuri.

Asociațiile între oligoelemente au extins cimpul de acțiune.

Mangan plus cupru prezintă avantajul unui tratament de fond în caz de fragilitate și tendință la bolile infecțioase. În pediatrie, este foarte util la copiii care suferă de rino-faringite repetate în timp de iarnă. Se aplică cu succes la hipostenici.

Complexul cupru-aur-argint se folosește la persoanele care prezintă o insuficiență generală în reacțiile de apărare a organismului, oboseala generală fiind simptomul dominant.

Manganul plus cupru sau cupru-aur-argint dau rezultate bune în maladiile artrozice.

Fluorul este remediul foarte prețios în patologia osteo-articulară și cartilaginoasă.

10. Regimuri alimentare din alimente vegetale crude (Crudități)

Intemeietorul teoriei cu privire la alimentația cu vegetale crude a fost medicul elvețian Bircher-Benner, care arăta că energia solară este transformată de plante în energie electromagnetică. Această energie se transmite organismului uman numai când se consumă aceste produse în stare crudă, deoarece fierberea distruge complet energia electromagnetică. Dr. Gerson și Günter, în cartea „Comorile științei. Cum să

trăim fără a fi bolnavi”, pun accentul din nou pe crudități. Dr. Günter susține că legumele conțin enzimele și bioelementele esențiale pentru viață. Prin fierbere, aceste enzime se distrug. Cercetătorul american Edward Howell, în anul 1940, a făcut descoperirea că enzimele sînt purtătoarele vieții în măsura în care nu sînt omorîte prin fierbere. Sursa inestimabilă de enzime exogene o formează legumele și fructele în stare crudă, sub formă de salate și sucuri, după prealabile măsuri igienice (curățare și spălare). Alimentație bogată în enzime sînt: germenii de grâu, tărîțe de grâu, germenii de ovăz, zarzavaturile și legumele tinere. Fructele și legumele conțin vitamine, bioelemente esențiale, alături de enzime. Așadar, să consumăm: mere, pere, gutui, prune, cireșe, vișine, migdale, caise, coacăze, zmeură, fragi, afine, căpșuni, struguri, varză, cartofi, morcovi, țelină, sfeclă roșie, tomate, ridiche neagră, usturoi, ceapă, praz, salată verde, urzică, spanac, lobodă, soia. Făina de soia este un aliment ideal pentru diabetici, căci conține leucină, izoleucină, cystină, metionină, fenilamină, lizină, triptofan, săruri minerale, vitamine. Se poate folosi ca lapte de soia care se prepară din 150 g semințe imbibate într-un litru de apă. Se ține o zi și jumătate pentru extragere la temperatura camerei. Se decantează lichidul (partea limpede de la suprafață) și se filtrează. Se consumă în aceeași zi. Peste semințe se mai poate pune încă o dată apă și se repetă operația de mai sus. Se poate da la sugari și copii, nu numai la adulți.

Boli ce se tratează cu regimul de crudități:

- guta și diateza urică. Scade acidul uric din sânge;
- obezitatea. Au puține calorii și produc repede senzația de saturare;
- diabetul zaharat;
- boli de inimă și ale venelor;
- boli digestive: boli de stomac, de ficat și ale căilor biliare, bolile intestinului (enterocolite, constipație cronică, diaree, catare cronice intestinale).
- boli ale sistemului nervos (nevroze, epilepsie, nevrite, nevralgii);
- boli infecțioase acute, intoxicații cronice;
- boli reumatice (artrite, poliartrita reumatoidă, artroze);

- tuberculoza, scleroza multiplă;
- boli de glande (hipertiroidism, prostată);
- cancerul;
- bolile de piele (eczema, urticaria);
- în cosmetică pentru prevenirea ridurilor.

Aceste regimuri sînt contraindicate în caşexiile foarte pronunţate în anemiile grave, de diferite etiologii, în boala lui Addison.

Cura cu crudităţi este de 6—8 săptămîni şi, în caz de cancer şi diabet, este de 6—8 luni. Cei obezi sînt eliberaţi de grăsimi după 2—3 săptămîni. Un mare număr de observaţii arată că alimentele crude saturează rapid, conţin un număr mic de calorii, iar starea generală, capacitatea de muncă intelectuală şi fizică, pot fi chiar mai bune. Mincătorii de crudităţi sînt foarte energici şi activi, însă dacă se hrănesc exclusiv, mult timp, numai cu aceste crudităţi, forţele organismului încep să scadă şi se simt slăbiţi. Aceste sucuri şi salate, se pot prescrie şi sub formă preventivă, o dată cu mesele cu regim pentru omul sănătos... Se poate prescrie aşa-zisul regim de echilibrare sau cite două zile pe săptămîină în aşa-zisul regim în zig-zag. Ştim că, în anumite zile, am mincat alimente acidifiante ca: grăsimi animale, carne, batog, ştiucă, ouă, piine albă şi intermediară, orez, margarină solidificată, ulei rafinat, zahăr alb şi preparate din zahăr (prăjituri, ciocolată); a doua zi vom minca crudităţi (legume, verdeţuri, ceapă, usturoi, castane, germe de grîu, tărîţe, fructe, prune uscate, caise uscate). Sînt neutre: laptele crud, praful de lapte, brînză de vaci, roşiile. Deci, vom minca un regim alimentar de echilibrare. Acesta este regimul normal şi pentru omul sănătos şi pentru prevenirea bolilor.

Statuti practice:

- Grîu germinat: în decalcifieri, în anemii, la persoanele nervoase, femei gravide şi cele care alăptează. Se pot folosi şi grăunţele de orz, secară, hrişcă, lucernă, floarea soarelui, toate soiurile de cresson.

Într-un taler cu apă caldă, se pun seminţele respective (grîu, orz, secară etc.) şi se lasă la înmuiat 24 de ore. După aceea, seminţele se spală şi se aşază într-un vas mai puţin adînc, udîndu-le pentru ca să rămînă mereu umede. Impor-

tant este să fie udare în fiecare zi. Grăunţele vor germina în 3—4 zile. O dată cu apariţia germenului (un mic punct alb), pot fi consumate, cite o săptămîină pe lună sau două zile pe săptămîină, cite una sau două linguriţe pe zi.

Germenii de soia: se pune soia la înmuiat, timp de 24 de ore, apoi se întinde într-o farfurie adîncă pe un strat de apă de un mm. Se acoperă cu altă farfurie şi se lasă la o temperatură de 18—20°C. Se pune cite puşină apă în fiecare zi. Germeii sînt gata de consum a patra zi. Salata se pregăteşte cu o oră înainte de prînzului, în aşa fel, ca seva din soia să se scurgă la fundul vasului.

Bibliografie selectivă

1. Apostolescu D. Sanda. *Manual de acupunctură chineză*, Editura Medicală, București, 1982.
2. Alexan M., Bojor O. *Fructele și legumele, factori de terapie naturală*, Editura Ceres, București, 1983.
3. Apimondia. *Apiterapia azi*, Editura Apimondia, București, 1976.
4. Apimondia. *Cercetări noi în apiterapie*. Al II-lea simpozion internațional de apiterapie, București 2-7 septembrie, 1976, Editura Apimondia, București.
5. Apimondia. *Un prețios produs al apiculturii, Propolisul. Cercetări științifice și păreri cu privire la compoziția, caracteristicile și utilizările sale în scopuri terapeutice*, Editura Apimondia, București, 1976.
6. Berlescu Elena. *Dicționar Enciclopedic Medical de Balneoclinatologie*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.
7. Burghel T. și colaboratorii. *Enciclopedia medicală populară*, Editura Medicală, București, 1964.
8. Bruckner I. *Medicina internă*, vol I și II, Editura Medicală, București, 1980.
9. Burada I. *Reumatism cronic degenerativ sau boala osoasă Paget*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.
10. Butură V. *Enciclopedie de Etnobotanică Românească*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1979.
11. Bojor O., Mircea A. *Plantele medicinale. Izvor de sănătate*, Editura Ceres, București, 1981.
12. Caillas Alin. *Polenul*, Editura Apimondia, București, 1975.
13. Crăciun E., Bojor O., Alexan M. *Farmacia naturii vol. I și II*, Editura Ceres, București, 1976.
14. Cociasu E. *Tratamentul hidromineral în bolile interne*, Editura Medicală, București, 1970.

15. Constantinescu D. Gr., Bojor O. *Plante medicinale*, Editura Medicală, București, 1969.
16. Constantinescu D. Gr., Hațeganu Elena-Maria. *Plantele medicinale*, Editura Medicală, București, 1979.
17. Dinculescu T. și colab. *Balneo-Fizio-Terapie*, Editura Medicală, București, 1963.
18. Dragomir N., Planchițiu M. *Medicamentul, Remediu și Otravă*, Editura Facla, Timișoara, 1978.
19. Drăgan I. *Cultura fizică și sănătatea*, Editura Medicală, București, 1974.
20. Constantinescu C. *Plantele medicinale în apărarea sănătății*, Editura RECOOP, București, 1975, ediția a 2-a.
21. Firimiță C. *Exercițiul fizic, un valoros medicament natural*, vol. I și II, Editura Ceres, București, 1981.
22. Fodor O. *Medicina internă* vol. I și II, Editura Dacia, Cluj, 1974.
23. Ilieșu V., N. Apilarnil, *Sănătate — vigoare — longevitate*, Editura Apimondia, București, 1981.
24. Ivan S. *Un masaj la îndemina oricui. Presopunctura*, Editura Medicală, București, 1983.
25. Jarvis D., C. *Mierea și alte produse naturale*, vol. I și II, Apimondia, 1975.
26. Laza A., Răcz G. *Plante medicinale și aromatice*, Editura Ceres, București, 1975.
27. Gubicza — Andras. *Tinctura de propolis (rețeta unui medicament natural)*. Apicultura în România, nr. 6, iunie 1983, pag. 31.
28. Marinescu I., Tamaș N. *Studiu fitochimic al mugurilor de plop ca eventuală sursă de propolis*. Apicultura în România, nr. 12, decembrie, 1979.
29. Mladenov S. *Mierea și terapia cu miere*, Editura Ceres, București, 1972.
30. Mocanu S., Răducanu D. *Plantele medicinale în terapie*, Editura Militară, București 1983.
31. Pavel I. *Dietetica fiziologică și clinică*, Editura Medicală, București, 1963.
32. Alexandriu-Peulescu Maria, ing. Popescu H. *Plante medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, București, 1978.
33. Pevzner M.I. *Bazele alimentației dietetice*, Editura de Stat pentru Literatură Științifică, București, 1953.
34. Popescu H. *Resurse medicale în flora României*, Editura Agrosilvică, București, 1966.
35. Răibuleț T., Răibuleț Igyarto Ana — *Acupunctura mijloc de recuperare funcțională*, Editura Facla, Timișoara, 1976.
36. Silva F. *Din rețetarele farmaciei verzi*, Editura Ceres, București, 1975.
37. Simici P. și colab. *Dicționar medical* vol. I și II Editura Medicală, 1969.
38. Special Santé, nr. 9, octombrie, 1984.
39. Stoicescu C., Munteanu L. *Factorii naturali de cură din principalele stațiuni balneoclimatice din România*, Editura Sport-Turism, București, 1976.
40. Septilici Georgeta. *Băuturi din legume*, Editura Ceres, București, 1978.

Cuprins

<i>Cucint înaltă</i>	5
I BOLI INFECTO-CONTAGIOASE	7
— Gulerai (Coriza)	8
— Gripa (Influența)	9
— Adenoviroze	11
— Tuse convulsivă (Pertusis)	11
— Hepatita epidemică	12
II BOLI ALE APARATULUI RESPIRATOR	14
— Traheo-bronșita acută	14
— Bronșite cronice	21
— Bronșectazia (Dilatații bronșice)	26
— Astmul bronșic	28
— Emfizemul pulmonar și silicoza pulmonară	34
— Abcesul pulmonar	37
— Tuberculoza pulmonară	38
III BOLI ALE APARATULUI CARDIO-VASCULAR	39
— Nevroza cardiacă (Astenia neurocirculatorie)	39
— Endocardita post reumatică	41
— Insuficiența cardiacă compensată	42
— Insuficiența cardiacă cu edeme	43
— Insuficiența coronariană (cardiopatia ischemică)	44
— Ateroscleroza	46
— Hipertensiunea arterială	52
— Hipotensiunea arterială	57
— Aritmiile cardiace	58
— Arterita și trombangita obliterantă	58
— Boala Raynaud	61
— Acrocianoza	62
— Acroparestezia	63
— Eritromelalgia	63

— Boala tromboembolică (Tromboflebita)	64
— Varice	65
— Ulcer varicos	67
— Hemoroizi	69
— Anemie	70
IV BOLI ALE APARATULUI DIGESTIV	73
— Stomatita	73
— Stomatita catarală sau simplă	73
— Stomatite ulcerose și aftoase	73
— Candidoza bucală	74
— Glosita	74
— Faringită acută și cronică	75
— Gastrita	76
— Gastrita hiperacidă și ulcer gastroduodenal	79
— Sindromul dispeptic duodenal (Dischinezia duodenală cu stază duodenale)	84
— Constipația cronică habituală	94
— Hepatita cronică	98
— Ciroza hepatică	102
— Colecistite	103
— Angiocolite	105
— Dischinezie biliară	106
— Litiaza biliară	110
— Pancreatita cronică	112
V BOLI DIGESTIVE PARAZITARE	113
— Ascaridoza (Limbricii)	113
— Oxiuraza	114
— Tricocefaloza	115
— Teniaza	115
VI BOLI DE NUTRIȚIE ȘI METABOLICE	116
— Diabetul zaharat	116
— Guta	119
— Obezitatea	121
— Denuțria (Slăbirea)	125
— Insuficiențe vitaminice (carențele de vitamine)	126
— Intoxicații	128
VII BOLI ALE APARATULUI URINAR	130
— Nefrita (glomerulo-nefrita)	130
— Glomerulo-nefrita cronică	131
— Pielocistite, cistite	132
— Sindrom entero-renal	134
— Sindrom azotemic — uremia	134
— Prostatita și hipertrofia de prostată	136
— Litiaza urinară (calculoză urinară)	137

Boli
intestinale

VIII BOLI ENDOCRINE	141
— Hipertiroidism	141
— Hipotiroidism	142
— Sindrom hiperfoliulinic	142
— Insuficiența galactogenă	142
— Disfuncția glandelor sudoripare	143
— Afrodisiace	144
— Anafrodisiace	145
— Menopauza	145
IX BOLI GINECOLOGICE	146
— Vaginita	146
— Vaginita micotică și cervicita	146
— Metrite ulcerate, metroanexite	147
— Leucoree	148
— Metroragii	149
— Dismenoree	149
X BOLI REUMATICE	151
— Reumatismul cardio-articular	151
— Poliartrita reumatoidă	152
— Spondilita anchilozantă	153
— Reumatismul degenerativ (Artroze)	159
— Artroza șoldului (coxofemurală, coxoza)	160
— Hidrartroza	162
— Osteofitoza calcaneană (pinteni calcaneeni)	163
— Osteoporoza (sindrom Leriche)	163
— Spondiloza cervicală	164
— Sindromul de oligodistrofie reflexă (sindrom umăr-mină)	165
— Periartrita scapulo-humerală	166
— Reumatism abarticlar	168
— Reumatism metabolic (pseudoguta și guta)	170
XI BOLI O.R.L.	187
— Rinita banală și rinita gripală	187
— Rinite și rinosinuzite alergice	189
— Rinite cronice catarale hipertrofice	191
— Rino-faringita și faringita acută și cronică	192
— Rinita hipo și atrofică — ozena	193
— Faringo-amigdalita	194
— Rino-sinuzita	195
— Laringite acute și cronice	197
— Otita externă	199
— Otita medie acută	199
— Otita medie supurată cronică	200
— Surditatea, surditatea prin otoscleroză	200

XII BOLILE DE OCHI	201
— Keratita și ulcerul corneean	201
— Conjunctivita	202
— Presbiția	203
XIII BOLILE STOMATOLOGICE	203
— Caria dentară	203
— Gingivita	204
— Stomatite	204
— Abscesul dentar	205
— Afte	206
— Paradontoza	207
— Pulpita	208
XIV BOLILE DERMATOLOGICE	209
— Piodermite	209
— Foliculita	209
— Furunculoză	209
— Intertrigo	210
— Dermatomicoze	211
— Actinomicoză	211
— Candidoză	212
— Acneea	212
— Tuberculoză cutanată (tuberculoză verucoasă, lupusul tuberculos)	213
— Dermatoze	214
— Psoriazis	214
— Ihtioza	216
— Pemfigus	216
— Eczemele	216
— Urticaria	219
— Neurodermita	220
— Hiperhidroza	220
— Arsuri	221
— Contuzii	222
— Degerături	223
— Fisuri anale	224
— Cicatrizante pentru răni	224
— Herpesul	225
— Negii	226
— Papiloame	226
— Petele de ficat	226
— Ragade (crăpături și pistrui)	226
— Cicatrice cheloide	227
— Clavus (bătătura)	227
— Vitiligo	228

— Combaterea seboreei, mătreții și tonifierea părului	228
— Alopecia	230
XV BOLILE SISTEMULUI NERVOS	231
— Sechele poliomielitice	231
— Polinevrite	232
— Paralizii și pareze ale nervilor periferici	233
— Hemiplegii și paraplegii spastice	235
XVI NEURALGII	236
— Nevralgia sciatică	236
— Nevralgia cervico-brahială	239
— Nevralgia de trigemen	240
— Nevralgia glosio-faringiană	242
— Nevralgia intercostală	242
XVII NEVROZE	243
— Migrene	248
— Enurezis	250
— Epilepsia	251
XVIII CANCERUL	252
XIX ALCOOLISMUL	255
XX TABAGISMUL	257
XXI ÎMBĂTRÂNIREA	258
XXII METODE SIMPLE DE TRATAMENT GENERAL	260
1. Cura de ulei	260
2. Cura cu oșetul de mere	260
3. Cura cu Aloë	261
4. Cura cu grâu incolțit (germent)	261
5. Propolisul — un prețios produs apicol	262
6. Cura cu muguri de plop negru	265
7. Usturoiul și ceapa — campioni ai vitalității	267
8. Argila — pământ virtuos	268
9. Terapia biocatalitică. Oligoelementele	269
10. Regimuri alimentare din alimente vegetale crude (Crudități)	272
Bibliografie selectivă	277

Redactor : VASILE IACOB
Tehnoredactor : MARILENA DAMASCHINOPOL

Coli tipar : 13
Data de tipar : 6.05.1980



Comanda nr. 6043
Combinatul poligrafic „Casa Scintei”
Piața Scintei nr. 1 - București,
Republica Socialistă România